

terapin.es



Guía para entender la ansiedad

—

ÍNDICE

¿Quién está detrás del Instituto de Psicoterapia Térapin?	03
¿Qué voy a encontrar en la guía y de qué me va a servir?	04
¿Qué es la ansiedad y cómo saber si tengo un problema de ansiedad?	05
¿Qué debo hacer si tengo un problema de ansiedad?	08
Test de ansiedad de Hamilton	11

¿Quién está detrás del Instituto de Psicoterapia Térapin?

El Instituto de Psicoterapia Térapin nace a mediados del año 2018 fundado por un equipo profesionales de salud mental con amplia experiencia en la evaluación y tratamiento de los trastornos de ansiedad y de otros problemas psicológicos.

En nuestro centro tenemos un equipo de Psicólogos Especialistas en Psicología Clínica y Médicos Especialistas en Psiquiatría que desde hace años trabajamos y compartimos un gran interés por entender y tratar la ansiedad así como otros problemas psicológicos como los Trastornos de la Conducta Alimentaria.

Todos los miembros de nuestro equipo nos conocimos, formamos y trabajamos en el Hospital Gregorio Marañón (Madrid), que ha sido valorado por pacientes y profesionales durante varios años consecutivos como el mejor servicio de Salud Mental de España.

Tanto en nuestro centro como en el blog y en las charlas que ofrecemos, ayudamos a personas y familiares de aquellos que sufren ansiedad a que entiendan qué ocurre exactamente, así cómo a encontrar la mejor solución para volver a encontrarse seguros y que vuelvan a disfrutar de sus vidas.

Ya en el 2015 iniciamos un proyecto pionero en España para el abordaje de la Ansiedad desde los Centros de Atención Primaria en la Comunidad de Madrid. Quisimos mejorar la gestión que se hace actualmente de estos casos en la sanidad pública, donde, frecuentemente, existe una sobremedicación de los pacientes. Para ello formamos a los médicos de familia en una mejor detección y diagnóstico de los trastornos de ansiedad que posteriormente nosotros trataríamos de forma individual o grupal. Esto no sólo se tradujo en una mejor calidad de vida de los pacientes, sino en mejora en las listas de espera y de gestión médica.

Tal fue el éxito de la propuesta acabó siendo presentada en el Congreso Nacional de Psicología Clínica.

Desde ese momento, hemos participado en charlas tanto a nivel nacional como internacional en las que buscamos explicar cómo entender y tratar un problema tan común como la ansiedad, pero que causa un gran sufrimiento y malestar si no se trata correctamente.

A día de hoy, son cientos los pacientes que hemos tenido el placer de conocer y esperamos poder contar también con tu confianza para lo que leerás a continuación.



¿Qué voy a encontrar en la guía y de qué me va a servir?

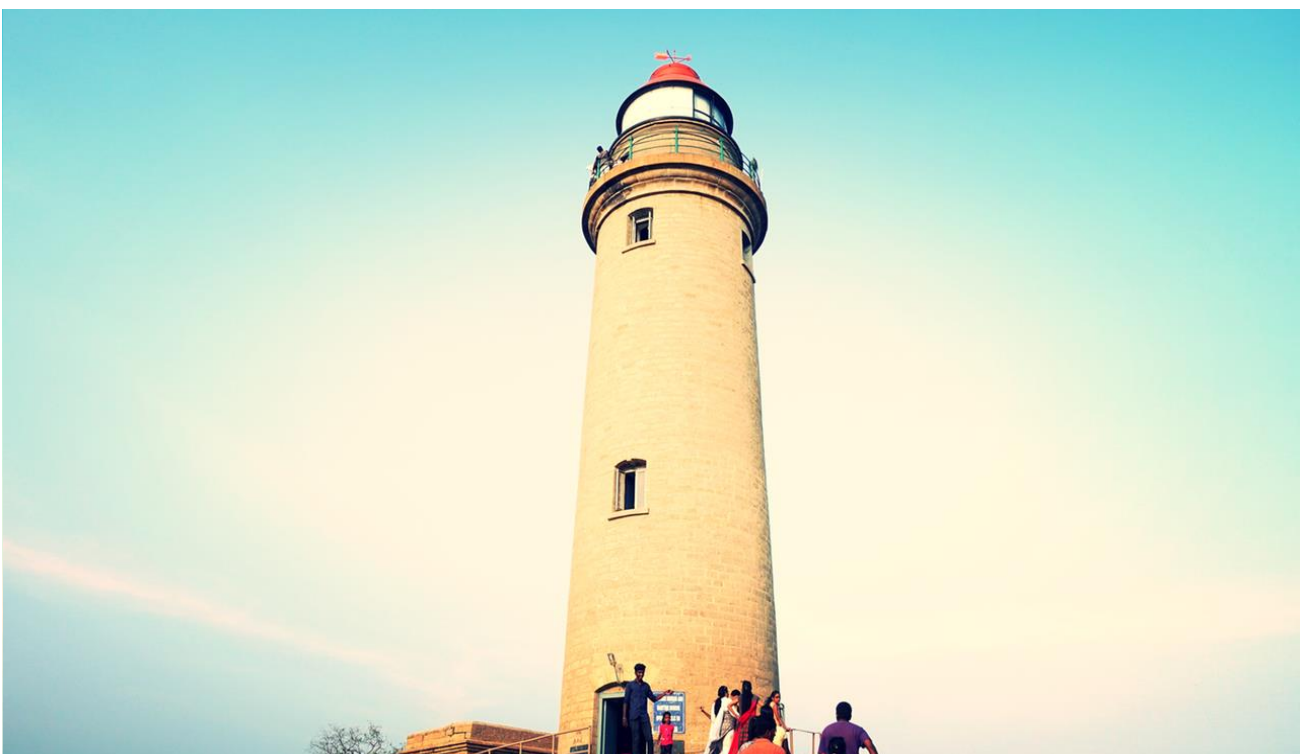
En esta guía vas a encontrar respuesta a muchas de las dudas que puedas tener sobre la ansiedad y cómo tratarla, ya sea para ti mismo o para un familiar.

- Podrás entender qué es la ansiedad exactamente y cómo se acaba produciendo un trastorno de ansiedad.
- Te ofreceremos recursos para evaluar tu estado de ansiedad en este momento y en tu día a día.
- Vamos a explicarte cuáles son las mejores opciones para tratar de forma eficaz los problemas de ansiedad sin necesidad de estar tomando medicación de por vida.

Con todo ello queremos que:

- Comprendas con mayor profundidad cómo se genera la ansiedad y puedas evaluarla en tu propio caso.
- Veas con casos prácticos cómo es la evolución cuando no hay tratamiento y qué cambios reales se producen en la persona cuando sí lo hay.
- Sepas cuáles son los pasos que debes seguir para ponerle remedio y trabajando sobre la causa real del problema.

Una vez hecho esto, ya dependerá de ti el comenzar a poner en marcha estos pasos de cara a solucionarlo y tener una mejor calidad de vida.



¿Qué es la ansiedad y cómo saber si tengo un problema de ansiedad?

Seguro que has escuchado hablar de la ansiedad o incluso has buscado recursos para intentar manejarla por ti mismo, pero ¿sabías que para 2020 se pronostica que sean la principal causa de baja laboral en España?

Sin embargo, escuchamos frecuentemente a las personas de nuestro alrededor decir que “tienen ansiedad”, pero ¿qué diferencia a alguien con un Trastorno de Ansiedad de alguien que está nervioso?

Y, ¿cómo puedo identificar si tengo realmente un Trastorno de Ansiedad?

En primer lugar vamos a hablar de qué es un Trastorno de Ansiedad, centrándonos en el más común de todos ellos: el Trastorno de Ansiedad Generalizada.

Antes de empezar... ¿cuándo se convierte estar nervioso en un Trastorno de Ansiedad?

A lo largo de toda nuestra vida, tanto de pequeños como cuando somos adultos, vamos a pasar por momentos en los que estemos nerviosos por distintos motivos y serán experiencias completamente normales.

Los dos factores principales que los que trabajamos en salud mental consideramos para determinar si existe un Trastorno de Ansiedad son el grado de afectación al día a día de la persona y la duración.

Por tanto, comenzaremos a pensar en un trastorno de ansiedad si este afecta a la persona durante mucho tiempo, al menos durante algunos meses. Y, por otra parte, si el paciente o las personas de su entorno notan que le afecta significativamente en su vida cotidiana.

A esto habrá que sumarle la presencia de algunos síntomas de los que vamos a hablar a continuación:

01 // LA PREOCUPACIÓN EXCESIVA

Sin duda este es el problema más común en las personas que tienen ansiedad. Una visión angustiada sobre lo que pueda ocurrir en el futuro y un constante estado de preocupación por asuntos familiares, laborales o económicos.

Los temas que pueden generar preocupación suelen ser múltiples, a cada paciente que vemos le preocupan temas diferentes de los que le preocupan a otro.

Por ejemplo, llegar a tiempo a una reunión, posibilidad de tener que no estar haciendo bien el trabajo, las tareas de sus hijos, la enfermedad que le han detectado a un amigo o problemas físicos o de relaciones que pueden haber aparecido justamente como consecuencia de la ansiedad...y la lista normalmente se hace bastante larga.

En nuestra experiencia, lo que vemos es que a la persona le cuesta controlar este estado de preocupación e incertidumbre constante, lo que acaba produciendo un enorme malestar y retroalimentando el estado de ansiedad.

02 // TENSION MUSCULAR

Muchos de nuestros pacientes con ansiedad presentan esta problemática, la tensión muscular suele presentarse en el cuello o la espalda, llegando a causar contracturas debidas a la constante tensión en que se encuentra la persona.

Además de la tensión muscular suele aparecer inquietud motora (por ejemplo, moviendo la pierna sin parar), dolores o incluso entumecimientos en músculos.

Otros síntomas físicos frecuentes son manos frías, boca seca, náuseas, diarrea o quejas para tragar con la sensación de “tener algo en la garganta”.

Es frecuente también que tengan una respuesta de sobresalto exagerada, alarmándose en exceso sin un motivo real.

Para abordar este conjunto de síntomas en particular, en ocasiones es recomendable aplicar unas técnicas específicas para ello.



03 // PROBLEMAS PARA DORMIR

Estos problemas pueden ir desde una dificultad para dormirse o el despertarse sobresaltado a mitad de la noche, teniendo un sueño interrumpido. Además, lo habitual es que la persona sienta que no ha dormido bien y que pasará todo el día cansada.

En consulta comprobamos que este es uno de los principales motivos que lleva a buscar tratamiento. No dormir correctamente afecta mucho en el día a día.

05 // PROBLEMAS DE ATENCIÓN

Esta dificultad se muestra en el trabajo o al realizar una actividad que demanda nuestra concentración como la lectura.

Unido a esto, también aparece la dificultad para mantener la mente en blanco.

El problema es que normalmente habrá pensamientos sobre preocupaciones que se viven de forma angustiante y que se retroalimentan unas a otras, dificultando mantener la atención.

04 // FATIGABILIDAD

Muy relacionado con el anterior, es la sensación de estar todo el día cansado y que cualquier actividad, por pequeña que sea, le resulta agotadora.

El propio estado de tensión constante hace que la persona acabe exhausta al final del día, pues el estado de ansiedad va drenando su energía.

06 // IRRITABILIDAD

Este tipo de reacciones acaban afectando especialmente a las relaciones más cercanas de la persona, lo cual no sólo puede llegar a dañarlas sino que se convierte en otro motivo de conflicto para la persona.

Es el propio estado de ansiedad y tensión constantes lo que hacen que la persona acabe estando más irascible con las personas de su entorno, lo que acabará retroalimentando el estado de nerviosismo.

De hecho, vemos que muchos pacientes son traídos por familiares que son los que perciben cómo el estado de ansiedad está afectando a su relación.

07 // INQUIETUD

La inquietud o impaciencia forman parte de este cuadro, mostrando una frecuente sensación de urgencia o de “querer las cosas ya”.

La imposibilidad de vivir de forma más pausada lo que va ocurriendo hace que tomen decisiones o actúen de forma impulsiva.

Además, es posible que si te sientes identificado con la mayoría de estos síntomas haya personas en tu entorno familiar que hayan pasado por circunstancias similares. No olvides que el cómo actuamos tiene mucho que ver con las reacciones que hemos visto en nuestro medio más cercano.



Si has terminado de leer esta sección y crees que puedes estar teniendo un problema de ansiedad, no olvides que el diagnóstico definitivo siempre deberá realizarlo un profesional especialista en salud mental // **SI QUIERES SABER MÁS SOBRE CÓMO REALIZARLO PINCHA EN [ESTE ENLACE.](#)**

¿Qué debo hacer si tengo un problema de ansiedad?

María tiene 24 años y vive en Madrid. Al terminar sus estudios empezó a trabajar como profesora en un colegio privado y, desde entonces, convive junto a su novio en un piso alquilado.

Sus familiares y amigos le dicen que no tiene nada de lo que quejarse, que su vida va sobre ruedas, pero María no puede dejar de preocuparse. “¿Qué ocurrirá con mi futuro laboral?”; “¿Podré formar una familia junto a mi novio?”; “¿Cómo puedo conseguir más dinero y así estar más tranquila?”.

Su cabeza no paraba un segundo. Las constantes preocupaciones habían empezado a hacer mella en su salud física: contracciones musculares, cansancio, falta de sueño reparador...

María siempre estaba alerta, previendo cualquier posible catástrofe. Quería controlarlo todo. “No puedo dejar de pensar, incluso cuando estoy en la cama o en el sofá mi cabeza no para un segundo. Es agotador”.

La relación con su pareja se estaba deteriorando porque María saltaba a la mínima y cada vez disfrutaban menos de la convivencia. En el trabajo, cualquier problema se le hacía un mundo y empezaba a notar que ya no rendía igual que antes.



Cuando aparecen estos síntomas que hemos comentado o se presentan otros, como el haber tenido un ataque de ansiedad, son una señal de alerta de que algo nos pasa y es nuestra responsabilidad ver qué ocurre al igual que pasaba en la historia que acabas de leer.

Cierto es que muchas personas, aún teniendo estos síntomas, deciden intentar ignorarlos con la esperanza de que desaparezcan en un futuro u optan por una solución a medias: la medicación.

¿Por qué?

Intentando resumir mucho las razones, podríamos decir que por dos motivos principalmente: porque no hay un intento de entender por qué han aparecido síntomas de ansiedad o por qué me encuentro nervioso. En segundo lugar, y enlazado con el primer punto, porque aparece una dificultad a la hora de afrontar los asuntos que están detrás del cuadro de ansiedad.

La gente demanda “quitarse” la ansiedad, pero no entender por qué está nervioso/a, lo que supone un cambio de perspectiva y abordaje radicalmente diferente.

No olvidemos que comenzar una terapia supone muchas veces analizar asuntos que nos pasamos el día evitando pensar.

Bien, ahora supongamos que nuestros síntomas de ansiedad nos afectan en el día a día y decidimos buscar un especialista con el que comenzar una terapia.

Ahora el reto consiste en “encontrar un buen terapeuta” lo que nos lleva al siguiente punto.

01

Encontrar un buen terapeuta

Ante todo debemos dejar claro que no existe el terapeuta perfecto, pero sí creemos que es importante que alguien cuente con los conocimientos y experiencia necesarias para poder trabajar con un Trastorno de Ansiedad.

Sé que muchos colegas pueden criticarnos por decir esto, pero debemos ser honestos y a día de hoy el sistema de residencia en psicología clínica es el que ofrece mejores resultados en lo que a formación y experiencia se refiere.

Para los que no lo conozcan el PIR (es como se llama a la residencia en Psicología Clínica) es un sistema de formación similar al MIR, que dura 4 años en los que se rota por diversas unidades de salud mental.

Al terminar se tiene el título de Especialista en Psicología Clínica. ¿Y qué ocurre con las personas que trabajan como psicólogos y no tienen el título de especialista?

No podemos generalizar y hay excelentes profesionales que se han formado de forma independiente y tienen años de experiencia.

No obstante, ante la duda, siempre será una buena señal tener el título de especialista.

Pero, a parte de los títulos, ¿qué supone estar ante un buen terapeuta o poder realizar una buena terapia?

El primer objetivo es que el terapeuta pueda construir un ambiente de confianza en el que la persona entienda qué situaciones de su vida le han llevado a tener los problemas que presenta.

NO se trata sólo de darle unas técnicas sino de que el paciente pueda considerar otras nuevas formas de actuar en estas situaciones.



02

Qué esperar de un buen tratamiento

Un buen tratamiento no es sólo aquel que “elimina los síntomas”, como si de una pastilla se tratase.

Este sería un objetivo demasiado superficial y no tiene por qué ser necesariamente terapéutico. Además, para eso ya están los ansiolíticos, de los que en España se abusa hasta el punto de ser el país que más los consume en Europa.

Nosotros creemos que un buen tratamiento conduce a un cambio no sólo en los síntomas, sino en la forma de relacionarse con uno mismo y con los demás.

El cambio consistirá en entender qué me ha llevado a estar en determinada situación y poder tener otras formas diferentes de actuar.

No siempre es fácil porque nuestra forma de ser nos conduce a repetir determinadas situaciones, positivas o no. Por tanto, se trata de poder trabajar también sobre los rasgos de personalidad de uno.

Sin embargo, últimamente vemos que cada vez más los tratamientos de ansiedad son algo “prefabricado”, un conjunto de técnicas que se aplican indistintamente a los pacientes para librarse de los síntomas de ansiedad.

Por este motivo, es tremendamente diferente el cambio que supone preguntarse “¿Por qué estoy nervioso? O ¿Qué ocurre en mi vida para que no pueda disfrutar y siempre este acelerado?” que simplemente acudir al especialista buscando una técnica que quite los síntomas.

Es cierto que en algunos casos será muy útil aprender herramientas con las que gestionar la ansiedad como la relajación o el mindfulness, pero la experiencia y la evidencia científica nos demuestra que esto por sí sólo no es suficiente para producir cambios reales en la persona.

Por este motivo, un buen tratamiento es aquel que produce cambios lo suficientemente profundos para que la persona pueda encontrarse mejor y disfrutar más de su vida, para ello deberá acompañar al paciente no sólo de manejo de los síntomas ansiedad sino de comprensión de qué le ocurre en realidad.

Test de ansiedad de Hamilton

A continuación, te ofrecemos una adaptación del test de ansiedad de Hamilton para que puedas saber si tienes o no ansiedad.

Es importante mencionar que al ser una adaptación, no tiene la misma validez que el test original, por lo tanto, si has puntuado ALTO, es importante que acudas a un profesional para que confirme tu diagnóstico.

	Totalmente en desacuerdo					Totalmente de acuerdo				
Mi cabeza está llena de preocupaciones y me espero lo peor ante una situación	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Me cuesta mucho relajarme, me encuentro en una situación de tensión y me sobresalto con facilidad	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Tengo muchos miedos: a la oscuridad, los desconocidos, a quedarme solo/a,...	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Me cuesta mucho dormir y me suelo despertar cansado/a	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Me noto deprimido/a la mayor parte del tiempo	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Me cuesta mantener la atención y concentrarme	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Noto mis músculos en tensión, me duelen e incluso a veces puedo notar cómo se sacuden mis dientes	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Percibo una opresión en el pecho, tengo la sensación de que me ahogo y no puedo respirar	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Me cuesta tragar, tengo estreñimiento y me cuesta digerir pequeñas cantidades de comida	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Tengo la boca seca, sensaciones de vértigo y me duele la cabeza sin razón alguna	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Los resultados obtenidos en estos tests son orientativos, puesto que el diagnóstico debe ser realizado siempre por un psicólogo profesional.



GRACIAS POR TU CONFIANZA

INFORMACIÓN DE CONTACTO

Antonio Arias 15, 2º A
28009 Madrid

www.terapin.es
info@terapin.es

Tlf 1: 601 119 414

Tlf 2: 693 286 581