

ANSIEDAD

FUERA DE CONTROL

La ansiedad es un mecanismo adaptativo que te permite estar alerta y reaccionar. Si es prolongada, trastorna la vida.

Dificultad para respirar, tensión, palidez y taquicardia son alteraciones que sufrimos en momentos de temor o incertidumbre, y que nos permiten identificar aquellas amenazas en nuestro entorno para poder defendernos o huir de ellas.

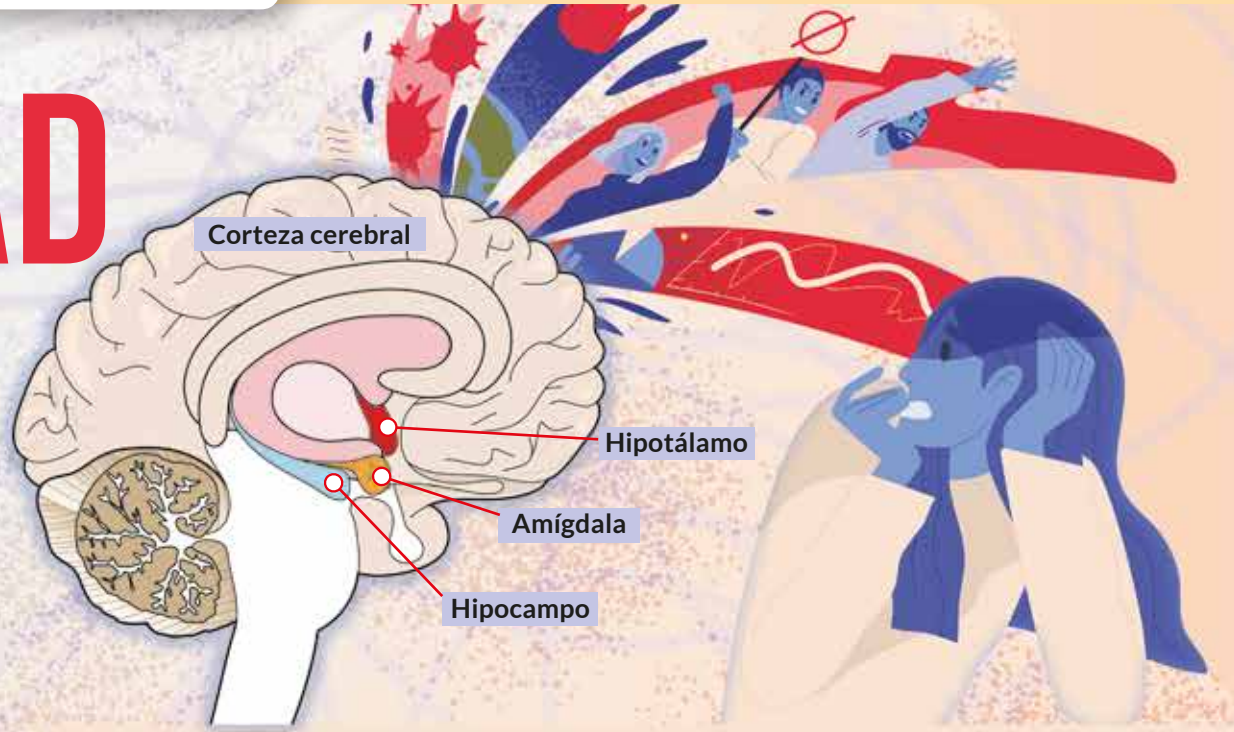
Un claro ejemplo es la manera en la que nuestro cuerpo reacciona ante los sismos: experimentamos miedo o angustia y eso nos permite reaccionar de manera inmediata para protegernos.

Cuando sentimos temor hacia algo, entran en acción diversos elementos del sistema nervioso: las amígdalas, la corteza prefrontal, el tálamo y el hipocampo. El doctor Eduardo Thomas Téllez, médico cirujano por la UNAM, con especialidad en psiquiatría, comenta que el tálamo es el lugar donde se registra la mayor parte de los estímulos que vienen de fuera y de nuestro propio organismo, los cuales fluyen continuamente al resto del sistema nervioso central.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la depresión afecta a 264 millones de personas y es una de las principales causas de discapacidad.



Texto: Marlene Corona; diseño: Jareni Ayala; imágenes: Shutterstock.com



Alerta permanente

Las amígdalas cerebrales juegan un papel importante en la ansiedad o angustia, pues en estas estructuras se llevan a cabo los procesos que desencadenan el miedo. Se localizan en la profundidad de los lóbulos temporales y, por medio del vínculo con el hipocampo y el hipotálamo, registran la información en la corteza cerebral. Gracias a este proceso es posible conocer el mundo que nos rodea y generar una respuesta ante el miedo.

“Sin embargo, cuando la estimulación es permanente, entramos en un estado de alerta de mayor intensidad. Esta situación de tensión constante provoca cambios importantes en la respuesta emocional y razonada”, explica Thomas Téllez.

Quien experimenta ansiedad o angustia de manera crónica, se encuentra más expuesto a diversas enfermedades. Uno de los problemas con mayor importancia es el aumento de la hormona cortisol que, a largo plazo, produce depresión. “Desde la década de 1960, existen muchos estudios que permiten comprender que la elevación de corticoides en el organismo produce un aumento de la presión arterial y, a su vez, de los trastornos depresivos”.

La depresión es una enfermedad que se caracteriza por la pérdida de interés, falta de energía e incapacidad para disfrutar la vida. Sus síntomas varían: hay quien experimenta tristeza, falta de apetito, pérdida de peso o trastornos del sueño.

Para tener tranquilidad, una de las recomendaciones del doctor Thomas Téllez consiste en anotar en una agenda las actividades que realizamos de manera rutinaria, con el fin de guardar un mapa que nos brinde estructura mental y estabilidad emocional.

La actividad física también resulta benéfica para nuestro organismo y para el manejo de la ansiedad, ya que estimula la liberación de endorfinas que hacen que nuestro estado de ánimo mejore. Sin embargo, lo recomendable en caso de ansiedad y depresión es acudir con un especialista de la salud mental para tener una valoración adecuada.

- Los temores que brotan de la mente casi nunca son una amenaza real, pero sí son la principal causa de la ansiedad crónica.

- Los trastornos mentales afectan el sistema nervioso y se manifiestan en el comportamiento, las emociones y en procesos cognitivos, como la memoria y la percepción.

