

Artículos

Ansiedad y su consecuencia

Juan Carlos Cupul García y Erika Hinojosa Calvo

El término ansiedad proviene del latín "Anxietas", lo que describía un estado prolongado de temor. Desde la historia registrada los filósofos, psicólogos, médicos, científicos se han interesado en comprender los factores que causan, se relacionan, y explican la ansiedad.

¿Es perjudicial la ansiedad?

Para contestar a esta interrogante es pre-

ciso definir ansiedad, la cual se define como la activación del sistema nervioso central (cerebro y médula espinal) debido a una situación novedosa, intensa o amenazante, que generalmente proviene del entorno, y prepara al organismo para emitir una respuesta lo más idónea posible con la finalidad de hacerle frente a la situación, de modo que tiene un alto valor adaptativo. Por lo tanto, la ansiedad en "dosis adecuadas" no

TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Trastorno de ansiedad por separación

Mutismo selectivo

Fobia específica

Trastorno de ansiedad social

Trastorno de pánico

Agora

Lic. Psic. Juan Carlos Cupul García Universidad de Morelia.

Mtra. Erika Hinojosa Calvo Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.

es perjudicial, sino al contrario, nos es necesaria para realizar algunas actividades de nuestra vida cotidiana, buscar alternativas para solucionar un contratiempo, etc. Por ejemplo, Una madre de familia sale del trabajo a la hora habitual para recoger a tiempo a su hijo en la primaria, sin embargo, mientras conduce se percata que en el centro de la ciudad hay una manifestación, por lo que inmediatamente su nivel de ansiedad aumenta y ello le motiva a buscar y encontrar otras rutas alternas para recoger a su hijo a tiempo.

La ansiedad provoca reacciones físicas como: sudoración, tensión muscular, aumento del ritmo cardiaco, de la respiración, etc. Sin embargo, cuando la respuesta de ansiedad aparece frecuentemente o en excesiva intensidad (frente a estímulos o circunstancias que no justifican racionalmente dicha respuesta) puede considerarse patológico, y se identifican síntomas como hipervigilancia, insomnio, agitación, temblor, cansancio y dificultad para concentrarse entre otros. Cuando las personas presentan estos síntomas durante un periodo de tiempo prolongado e interfiere en sus actividades cotidianas (escolares, laborales, familiares, etc.), es posible que la ansiedad ya se haya convertido en desadaptativa y la persona presente un trastorno de ansiedad.

Los trastornos de Ansiedad

Existen diversos trastornos de ansiedad según el "Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales", como se muestran en la imagen. Estos trastornos suelen tener su inicio en la infancia o juventud, y persistir o agravarse en la edad adulta si no se detectan tempranamente y reciben el tratamiento psicológico y/o farmacológico adecuado. En México, estos tras-

tornos son frecuentes, según la última encuesta de enfermedades psiquiátricas. Michoacán es parte de la zona centro-oeste la cual tiene el segundo lugar en cuanto a frecuencia de trastornos de ansiedad.

¿Cuáles son las consecuencias en Funciones Cognitivas?

La neuropsicología es una especialidad de la psicología que estudia la relación entre cerebro-conducta, esta especialidad estudia las funciones cognitivas como habilidades perceptuales, motoras, atención, memoria, lenguaje y funcionamiento ejecutivo.

Desde la neuropsicología se ha estudiado el rendimiento de las funciones cognitivas en personas que sufren trastornos de ansiedad, especialmente en el Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC), Trastorno Estrés Postraumático (TEPT), y Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG).

En el TOC se ha encontrado alteración en las Funciones Ejecutivas (flexibilidad cognitiva, planificación, solución de problemas, inhibición y reducción en la fluidez verbal), lo cual puede sugerir que las personas tienen dificultades para inhibir conductas inadecuadas, desarrollar y ejecutar estrategias orientadas a un objetivo, y solucionar problemas emergentes del medio en el que se desenvuelve la persona.

En cuanto al TEPT, se ha encontrado que las personas tienen un déficit en la memoria declarativa verbal, la cual refiere a hechos o acontecimientos que la persona puede recordar conscientemente, déficit que se ha interpretado como mecanismo defensivo derivado del trauma. Al igual que las personas del TOC, quienes padecen TEPT pueden tener dificultades en la

AD

fobia

Trastorno de
ansiedad
generalizada

Trastorno de
ansiedad
inducido por
sustancias/
medicamentos

Trastorno de
ansiedad
debido a otra
afección
médica

Otro trastorno
de ansiedad
específico

Otro trastorno
de ansiedad
no
especificado

flexibilidad cognitiva, es decir en el desarrollo de estrategias orientadas a objetivos, y en la solución de problemas provenientes del entorno. También, se ha encontrado una disminución en el rendimiento de la Memoria de Trabajo, la cual nos permite manipular información, facilitando el funcionamiento simultáneo de otras tareas cognoscitivas, así las personas con un bajo rendimiento pueden tener dificultad en el razonamiento, comprensión, mantenimiento y disponibilidad de informaciones recientes.

Las personas con TAG, tienen frecuentemente un sesgo en la atención sostenida, ya que muestran una tendencia a focalizar su atención a estímulos distractores amenazantes. La memoria es una función que interviene en el aprendizaje, y se ha encontrado que las personas con TAG muestran una deficiencia en el aprendizaje en comparación con personas sin TAG, es decir,

su capacidad para registrar, almacenar, y recuperar la información se encuentra alterada, incluyendo la información visual. Por último, también, las personas con TAG pueden presentar problemas en la planificación, flexibilidad cognitiva y déficit en la memoria de trabajo.

De manera que, la ansiedad excesiva no solo es desagradable y genera un gran malestar, sino que afecta a nuestras funciones cognitivas, las cuales son esenciales para llevar a cabo actividades que requieren habilidades intelectuales como: relacionarse interpersonalmente, manejar los pendientes cotidianos, solucionar problemas, etc. Por lo tanto, reducir la ansiedad con tratamientos farmacológicos y/o psicológicos, así como adoptar estilos de vida que no refuerce la ansiedad excesiva es una inversión al bienestar personal, es decir, a la salud.



Agradecimiento a CONACYT – FORDECYT – SICDET del Gobierno del estado de Michoacán

SaberMás

American Psychological Association. (2010) *Trastornos de la Ansiedad: el papel de la psicoterapia en el tratamiento eficaz.* Recuperado de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tratamiento.aspx>

Clark, A. D., y Beck, T. A. (2010). *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad: Ciencia y Práctica.* Recuperado de https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/terapia_cognitiva_para_trastornos_de_ansiedad1.pdf

Pérez, J. C., y Vásquez, V. C. (2012). *Contribución de la neuropsicología al diagnóstico de enfermedades neuropsiquiátricas.* *Rev. Med. Clin. Condes.* 23 (5), 530-541.
Portellano, J. A. (2010). *Introducción a la neuropsicología.* España: McGraw-Hill.