

ESTRÉS Y ANSIEDAD

MEDICINA INTEGRAL

Este libro ofrece una guía práctica y accesible para comprender y manejar el estrés y la ansiedad, abordando tanto los aspectos físicos como psicológicos. Incluye ejercicios, técnicas de relajación y estrategias para mejorar la calidad de vida.



ENFERMEDAD DE LA PREOCUPACION EXCESIVA

(TAG: Trastorno de Ansiedad Generalizada)

“Me siento agotada. Tengo contracturas, cansancio, dolor de cabeza. Duermo pero no descanso. Tengo mil cosas para hacer, corro todo el tiempo y no me alcanza. Además, vivo pensando en mis hijos: donde están, si llegaron adonde iban, si estudiaron, si salieron abrigados, cuidando que no se enfermen, o controlando qué harán en su futuro, ; a veces veo algo malo en la tele, y ya pienso que les pasó a ellos. Y encima con esto de los virus, nadie puede estar tranquilo.... ¡Doctor!, déme algo para sentirme bien.” (Andrea)



En nuestra experiencia, resulta difícil que una persona con TAG acepte que padece un problema con la preocupación. Tiende a verlo como un rasgo de su carácter. Suele consultar al médico clínico por contracturas, problemas digestivos o agotamiento psicofísico.

Definición:

La persona experimenta ansiedad y preocupación excesiva que afecta su vida cotidiana durante más de 6 meses. Le resulta difícil controlar este estado constante de preocupación.

Se acompaña de 3 de los siguientes síntomas:

- Agotamiento psicofísico, fatigabilidad
- Sueño no reparador (“duermo pero no descanso”),
- Contractura muscular crónica: cefalea, lumbalgia.
- Irritabilidad, impaciencia, inquietud
- Dificultad para concentrarse (“no puedo leer más de dos hojas”)
- dificultad para poner la mente en blanco (“cuando paro, siempre me viene un pensamiento de lo que tengo que resolver”)

Puede acompañarse de:

- Olvidos: porque el cerebro se focaliza en la preocupación. La persona llega a creer que tiene problemas de memoria.
- Visión negativa: siempre está preocupado porque algo negativo pueda suceder, o por tratar de evitar algo que quizás nunca suceda
- Perfeccionismo, intolerancia al error.
- Excesivo intento de control de los demás
- Intolerancia a la incertidumbre

Características de la Preocupación Excesiva:

- La persona *vive* preocupada.
- Es una *preocupación excesiva*:
 - o Excesiva en *cantidad*: vive preocupada constantemente, saltando de una preocupación a otra.
 - o Excesiva en *calidad*: padece “*PAC*”: Pensamientos Automáticos Catastróficos, tiene imágenes de lo peor.
 - o *Preocupación anticipada*: vive preocupada por hechos que nunca ocurrieron y quizás nunca ocurran.
 - o Preocupación *exagerada*: exagera la posibilidad de que algo ocurra. No tolera el riesgo habitual de la vida.
 - o Preocupación “*egosintónica*”: cree que si no se preocupa no es normal.

Preocupaciones más comunes:

- salud de los familiares: hijos, padres.
- futuro de los hijos
- futuro económico
- seguridad de los seres queridos

Edad:

La edad de aparición es entre los 25 y 35 años, aunque algunas personas consultan luego de un estrés prolongado por vivir con TAG sin tratamiento años más tarde.

Intolerancia a la incertidumbre

Junto con el deseo de control hay una intolerancia a la incertidumbre, es decir, no se tolera no poder controlar lo que sucederá. Y se cree falsamente que preocupándose por algo se lo controla. Como si la vida fuera algo programado, que podemos cambiar como piezas de una máquina al preocuparse.

Preocupación a modo de “afecto camuflado”

Muchas personas que padecen TAG tienen una dificultad para expresar sus emociones a otros, como si la preocupación o el temor a que suceda algo negativo tuviera que estar siempre metido en todo diálogo o relación. En este caso, suele suceder que la preocupación por el otro reemplaza al afecto genuino, y en lugar de preguntar desinteresadamente “¡hola! ¿cómo estás? o ¿Cómo te va?”, se escucha “¿qué te pasó?” (sin que hubiera ocurrido nada), “Cuidate” (¿de qué?), “Abriate, no quiero que te enfermes, que tosés toda la noche y te atrasás en la escuela”. Estas “hermosas expresiones” de preocupación por parte de los padres suelen generar un sentimiento contradictorio en el hijo, que piensa: “¿se preocupa porque me quiere o porque soy una carga?”. Por lo tanto, el afecto real termina siendo mal “camuflado” por la preocupación, lo cual esconde un cierto *miedo a la vida*, temor a lo que no controla, y dificultad de comunicación.

Perfeccionismo

La persona con TAG suele ser eficiente, pero tiene cierta dosis de perfeccionismo que se le vuelve en contra, como un boomerang: le cuesta delegar, asume responsabilidades que le corresponden a otros, se anticipa en exceso a controlar si todo se cumple en tiempo y forma. Esto la sobrecarga en exceso, y sumado a que le cuesta relajarse, contribuye al agotamiento psicofísico.

Depresión ansiosa

Tanto agotamiento psicofísico hace que la persona pueda pasar por períodos de angustia y depresión (síndrome ansioso-depresivo), que se expresan con cansancio, irritabilidad, dificultad para distenderse, malhumor.

La familia

Las personas que conviven con una persona con TAG padecen mucho estrés, dada que la preocupación excesiva constante genera malhumor e irritabilidad en el ambiente familiar

Tratamiento

Como todo Trastorno de Ansiedad, la terapia cognitiva es fundamental para el tratamiento. En especial la relajación y la Reestructuración Cognitiva, que ayuda a la persona a reemplazar pensamientos irracionales por otros más realistas, y emociones negativas por otras más sanas.

Se produce mucho alivio en la persona, y mejora la calidad de vida propia y de la familia.

Suele ser necesaria medicación al principio del tratamiento.

Dr. Juan José Cuadro Moreno
Psiquiatra-Gastroenterólogo