



ADOBE STOCK

Las diez caras de la ansiedad

«¿Por qué tanta gente tiene fobia a las ratas si muy pocos han tenido malas experiencias?» Es solo una expresión de la ansiedad



YOLANDA VEIGA

La ansiedad es la respuesta a una amenaza. Y tan amenazante puede resultar un tigre como la soledad... o la hipoteca. «La ansiedad no es mala. Tener una señal de alarma que te diga 'esto es peligroso' es fantástico», señala el punto de partida Julio Lupiani, psicólogo sanitario y experto en terapia de conducta. Entonces, ¿de dónde le viene la mala 'fama'? De una mala gestión de las emociones. «¿Perder el trabajo es una amenaza? Depende. No para el que se pone a buscar otro. Sí para el que empieza a pensar: '¿y si no encuentro un nuevo empleo?', '¿y si lo encuentro y no me gusta?'».

Así que la ansiedad no depende tanto de la circunstancia, sino de la interpretación de esa circunstancia. «¿Ir a un restaurante puede ser amenazante? Para mí no, pero tal vez para alguien con alergias lo sea. ¿Quiere decir esto que todos los alérgicos sienten ansiedad cuando van a comer fuera? No. Solo aquellos que no son capaces de gestionar el miedo, que se manifiesta con sintomatología variada: taquicardia, respiración agitada, mareos, pérdida de control...». El psicólogo Enrique García Huete explica las diez formas en que se manifiesta.

Trastorno de pánico

«La intensidad es tan elevada que la persona tiene la sensación o de muerte inminente o de estar perdiendo el control y volviéndose loca o de ambas, aunque nadie se muere de eso. Los síntomas son una tensión muscular que te deja agarrotado, aumento del ritmo cardíaco, opresión en el pecho y aumento de la respiración hasta llegar a veces al mareo. Esto sucede porque la persona, al respirar

más rápido, mete demasiado oxígeno e hiperventila. Muchos acaban en el hospital. Una manera de disminuir este efecto es respirar en una bolsa».

Trastorno de pánico con agorafobia

«La agorafobia es el miedo a los espacios abiertos. La persona sufre un ataque de pánico porque siente que no está en un lugar seguro. Puede ocurrirle dando un paseo por el campo, cruzando un puente muy largo o paseando por su calle. Hay quien no sale de casa y se queda al lado del teléfono para poder llamar a Urgencias».

Agorafobia

«Son personas que salen poco de casa porque estar en espacios abiertos no les da seguridad. El agorafóbico leve

puede llevar una vida más o menos normal siempre que no le lleves a un desierto o a un páramo, claro. Cuando el nivel es mayor, puede incluso verse incapacitado para trabajar. Cuando salen, se van a sentir más seguros si van acompañados».

Fobia simple

«Es la fobia a un objeto, situación o persona. Se trata de miedos que, en su base, pueden ser adaptativos: tener miedo a un dóberman es adaptativo, pero cambiarme de acera si veo a un chihuahua no. La base de toda emoción humana tiene un punto de adaptación o supervivencia, pero cuando es muy intensa se convierte en trastorno. Son habituales las fobias a ratas, perros, arañas..., aunque también hay fobia a hacer cola, a me-

terse en un ascensor... En las fobias hay miedos culturales (por ejemplo, a las serpientes) y otros vicarios, es decir, aprendidos, como la fobia a las ratas. ¿Cuántas personas han tenido malas experiencias con las ratas? Muy pocas, pero cuando toda tu vida has escuchado hablar de ellas como animales que dan miedo o asco, puedes acabar por desarrollar esa fobia».

Fobias complejas

«Las sufren personas muy emocionales que se enganchan a miedos múltiples: a los perros, a volar, a conducir... ¡incluso a los calvos! No es que les den miedo, pero sí les generan malestar».

TOC

«El Trastorno Obsesivo Compulsivo

MALOS ATAJOS PARA 'ESCAPAR' DE LA ANSIEDAD

► **Control o intentos de control.** «Se puede hacer con acciones como limpiarse mucho las manos por la ansiedad a gérmenes (TOC). O con la rumia, porque pensar en ello me da sensación de control», explica el psicólogo Julio Lupiani. «He perdido el trabajo y pienso: 'Voy a actualizar el currículum', 'buscaré otro empleo'... Eso está bien. El problema es cuando pienso: '¿Y si no encuentro otro?', '¿y si me quedo sin dinero?...?'».

► **Evitación.** «Funciona estupendamente. Me da ansiedad hablar con gente y no salgo de casa, pero si quiero tener pareja y no salgo, me está condicionando mi vida».

► **Distracción.** «Me da miedo volar, así que en el avión no paro de hacer sudokus o me tomo una pastilla para dormir. Mi cuerpo está, pero mi mente no. Sin embargo, así no me estoy enfrentando al miedo, es solo un escaqueo».

son ideas, imágenes o impulsos que entran en la mente de la persona sin que nadie les llame. Generan ansiedad porque no se los puede sacar de la cabeza. Y para rebajar la ansiedad hace dos cosas. Por un lado, comprobaciones (sé que he apagado el gas pero entro en casa tres veces a comprobarlo); por otra, rituales (hay gente que antes de acostarse tiene que abrir el armario, meterse en la mitad izquierda de la cama...).

Trastorno de ansiedad generalizada

«Afecta a personas muy emocionales y temerosas de muchas cosas: les pone nerviosos hablar en público, entrar al metro por si el vagón les aplasta, se descomponen cuando ven una escena violenta... No es fobia porque no sienten miedo o asco, sí malestar».

Trastorno por uso de sustancias

«La cocaína, las anfetaminas... son sustancias activadoras que aumentan el ritmo cardíaco y provocan inquietud psicomotora, pero no ansiedad. A algunas personas, sin embargo, sí se la provoca por la forma en la que interpretan lo que están viviendo. Hay fumadores de hachís que lo mezclan con alcohol y sufren sudoración, taquicardia, vómitos... y piensan 'menudo viaje', pero no va más allá. Pero otros dicen: 'Se me va la cabeza, es un horror...'».

Trastorno por enfermedad

«Hay enfermedades que provocan una activación excesiva del cuerpo, como el hipertiroidismo. A las personas que interpretan esa agitación sobreexageradamente les puede provocar ansiedad».

Trastorno por separación

«Es habitual en la infancia: miedo a que tus padres te abandonen. El problema es cuando pasa de adultos. Hay quien se lleva fatal con la pareja, pero no la deja por miedo a quedarse solo. Suelen ser personas dependientes».