¡El libro sobre cómo superar la ansiedad para todos!

Ansiedad para DUMMIES®

Aprende a:

- Controlar el miedo, la preocupación y el pánico
- Identificar lo que te produce ansiedad y enfrentarte a ello
- Descubrir los hábitos que te ayudarán a combatirla

Dra. Laura L. Smith
Psicóloga clínica

Dr. Charles H. Elliott
Psicólogo clínico

Ansiedad para Dummies™

Dr. Charles H. Elliott y Dra. Laura L. Smith

Traducido por
Marcela de Narváez Cuervo

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Título original: *Overcoming Anxiety for Dummies*

© Dr. Charles H. Elliott y Dra. Laura L. Smith
Traducción de la 1ª edición: Marcela De Narváez Cuervo para
Grupo Editorial Norma de América Latina., 2005

© Centro Libros PAPF, SLU, 2016
Grupo Planeta
Avda. Diagonal, 662-664
08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor.
La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0286-4
Depósito legal: B. 7.823-2016

Primera edición: mayo de 2016
Preimpresión: Victor Igual, S.L.
Impresión: Egedsa

Impreso en España - *Printed in Spain*
www.paradummies.es
www.planetadelibros.com

Sumario

Introducción 1

Acerca de este libro 1
Lo que se puede dejar de leer 2
¿A quién le conviene este libro? 2
Cómo se organiza este libro 2
Parte I: Qué es la ansiedad 2
Parte II: Pensamientos que curan 3
Parte III: Derrota la ansiedad actuando 3
Parte IV: La serenidad al alcance de todos 3
Parte V: Cómo ayudar a alguien que sufre ansiedad 3
Parte VI: Los decálogos 4
Iconos utilizados en este libro 4
¿Cuál es nuestro propósito? 5

Parte I: Qué es la ansiedad 7

Capítulo 1: Analizar y enfrentarse a la ansiedad 9

Un fenómeno que va en aumento 10
Los costos de la ansiedad 11
¿Qué costo pagas tú? 11
Los costos sociales de la ansiedad 12
Reconoce los síntomas de la ansiedad 13
La ansiedad y el pensamiento 13
La ansiedad y el organismo 13
La ansiedad y el comportamiento 14
Cuándo se debe buscar ayuda 15
Síntomas y terapias 16
Terapias cognitivas o del pensamiento 16
Terapias de la conducta 17
Terapias dirigidas a las respuestas físicas 17
¿Por dónde empezar? 17
Cómo elegir la ayuda apropiada 19

Capítulo 2: La ansiedad: qué es y qué no es normal 21

Los trastornos de ansiedad más comunes 22
Trastorno de ansiedad generalizada (TAG) 23

Fobia social: cuando lo esencial es evitar a la gente 24
Trastorno de pánico..... 26
Agorafobia: la compañera inseparable del pánico..... 28
Fobias específicas (arañas, culebras, tornados, aviones y mil cosas más) 31
Trastorno de estrés postraumático (TEP) 33
Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC): una vez y otra y otra y….. 35
El ciclo del trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) 36
¡No te obsesiones!..... 37
Diferenciemos la ansiedad normal de otros trastornos..... 38
Lo que no es ansiedad 40
Otros trastornos emocionales 40
Los imitadores de la ansiedad..... 41
Medicamentos cuyos efectos se confunden con la ansiedad..... 41
Condiciones médicas y síntomas parecidos a la ansiedad..... 44
Luchar o huir 46

Capítulo 3: Cómo allanar el camino del cambio..... 51

El origen de la ansiedad 51
Los villanos genéticos..... 53
¡Es culpa de mis padres! 53
¡Es culpa del mundo! 54
De la autocrítica a la autoaceptación 55
Las buenas intenciones no bastan..... 57
Decídete a vencer tu temor al cambio..... 59
Debate tu decisión..... 59
Arriésgate a dar el primer paso 61
Aprender a caminar paso a paso..... 62
Pros y contras de enfrentarse a la ansiedad..... 63

Capítulo 4: Las peculiaridades de tu ansiedad..... 67

Síguele la pista a la ansiedad 67
Analiza tu ansiedad 68
Escribe sobre tus preocupaciones..... 69
Olvídate de las reglas..... 69
Un antídoto contra la ansiedad 70
Un imperio no se construye en un día..... 72

Parte II: Pensamientos que curan 75

Capítulo 5: Conviértete en un detective mental..... 77

Los pensamientos y las emociones no son lo mismo..... 78
Cuando queremos huir de las emociones negativas 79
Conéctate con tus sentimientos 80

Conéctate con tus pensamientos ... 82
Descubre los detonantes de tu ansiedad ... 83
Desentierra tus pensamientos ocultos ... 84
Tras la pista de los pensamientos, los sentimientos y los detonantes 86
Cómo enfrentarse a los pensamientos que causan ansiedad ... 88
Sopesa la evidencia ... 89
Vuelve a calcular las probabilidades ... 91
El peor escenario visto desde otra perspectiva ... 93
Cuestiones de poca monta ... 94
La peor situación imaginable ... 96
Cómo cultivar pensamientos de tranquilidad ... 99
Sé tu mejor amigo ... 100
Encuentra la calma en la tempestad ... 101

Capítulo 6: Deshazte de las creencias perturbadoras ... 103

¿Qué es una creencia perturbadora? ... 104
Las creencias problemáticas más comunes ... 105
Identifica tus creencias perturbadoras ... 106
No estás loco ... 108
Cómo se destruyen las creencias lógicas ... 108
Desarrollo de las creencias perturbadoras en la infancia ... 109
Costos y beneficios de nuestras creencias ... 110
Cristina, la perfeccionista ... 110
Ana y su adicción a la aprobación ... 113
Pedro y su sensación de vulnerabilidad ... 114
Jesús y su necesidad de control ... 115
Daniel y su dependencia ... 115
Pon a prueba tus creencias perturbadoras ... 116
Cómo forjar creencias equilibradas ... 117
Para los perfeccionistas ... 118
Para los adictos a la aprobación ... 119
Para los que se sienten vulnerables ... 120
Para los que necesitan ejercer control ... 121
Para los dependientes ... 122
Pero, ante todo, ¡trátate con indulgencia! ... 123

Capítulo 7: Cuida tu lenguaje ... 125

De un grano de arena a una montaña ... 125
Palabras extremistas ... 127
Palabras dicótomas ... 128
Palabras evaluativas ... 129
Palabras que victimizan ... 130
Estate atento a las palabras que te inquietan ... 131
Refuta y reemplaza tus palabras inquietantes ... 132
Expulsa de tu vida las palabras extremistas ... 133

Rebate las palabras dicótomas ... 134
Juzga a tu juez interno ... 135
Elimina de tu vocabulario las palabras que te convierten en una víctima ... 136

Parte III: Derrota la ansiedad actuando ... 139

Capítulo 8: Afronta tus temores paso a paso ... 141

La exposición, eficaz estrategia contra el temor ... 142
No temas a la exposición ... 142
¡Prepárate! ... 142
Divide tu temor en partes... y vencerás ... 144
Vive tu pesadilla en tu imaginación ... 147
La hora de la verdad ... 148
Gana la batalla a tus temores ... 150
Declara la guerra al trastorno de ansiedad generalizada (TAG) ... 151
Combate la fobia social y las fobias específicas ... 153
Cómo sacudirse el pánico y la agorafobia ... 154
Líbrate del trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) ... 156
Prepárate para la exposición con prevención de respuesta 158
¡Manos a la obra! ... 158
Echemos más leña al fuego ... 160
En busca de soluciones mágicas ... 161

Capítulo 9: Simplifica tu vida ... 163

Descubre lo que es realmente importante para ti ... 164
Prueba para definir valores ... 165
¿Realmente dedicas tiempo a lo que más valoras? ... 165
Da prioridad a tus valores ... 167
Delegar, una excelente solución ... 168
La importancia de aprender a decir “no” ... 169

Capítulo 10: Ponte en forma y descansa de la ansiedad ... 171

Preparados... ¡listos! ... 172
No esperes a la fuerza de voluntad. Sencillamente, ¡hazlo! ... 173
Derrota al derrotismo ... 174
Prémiate por hacer ejercicio ... 176
Derriba los obstáculos que te impiden hacer ejercicio ... 177
Haz ejercicio en compañía ... 178
Siempre hay tiempo para hacer ejercicio ... 179
Elige el ejercicio que más te guste ... 179
Fortalece el corazón y los pulmones ... 179
Tonifica tus músculos y aleja la ansiedad ... 180
El yoga, una práctica milenaria ... 181

Capítulo 11: Duerme como un bebé 183

¿Qué te impide dormir bien? 184
El abecé de una buena noche 186
Prepárate para dormir plácidamente 187
Enseña a tu cerebro que la cama es para dormir 187
Y antes de ir a la cama… 187
Come y bebe con moderación 188
¡Cuidado con los medicamentos! 188
Qué hacer cuando nos desvelamos 189
Cómo combatir las pesadillas 190

Parte IV: La serenidad al alcance de todos 193

Capítulo 12: Cinco minutos bastan para relajarse 195

Aprende a respirar y olvídate de la tensión 196
Respiración abdominal 198
Respiración con ayuda de un libro 199
Técnica de respiración contra el pánico 200
Respiración con mantra 201
Tan sencillo como respirar 202
En cuerpo relajado, mente serena 202
Relajación muscular progresiva 203
Prepárate para quedarte como un muñeco de trapo 203
¡Manos a la obra! 204
Entrenamiento autógeno o autohipnosis 207
Cuando lo importante es estar tranquilo 209
La relajación por medio de los sentidos 210
Sonidos que aplacan la tormenta interior 210
Aromas que inspiran 211
Masajes que nos transportan 212

Capítulo 13: Aprovecha el poder de tu imaginación 213

Deja volar tu imaginación 214
Aprecia mentalmente las texturas de tu entorno 214
Aprende a escuchar los sonidos 216
La magia de los olores 216
Sabores que reconfortan 217
Paisajes de ensueño… a tu disposición 218
Utiliza imaginariamente tus cinco sentidos 219
Relajación en la playa 219
Fantasía en el bosque 220
Crea tu propio paraíso 221

Capítulo 14: Hierbas y suplementos que alivian la ansiedad 223

Los suplementos, un tema delicado 224
¡Que vivan las vitaminas! 225
Ante todo, sensatez 225
¡Ojo con las hierbas! 227
La *kava kava* 227
Eficacia 228
Dosis 228
Precauciones 228
La valeriana 229
Eficacia 229
Dosis 229
Precauciones 229
A la espera del veredicto 229

Capítulo 15: Medicamentos que devuelven la calma 233

¿Tomar o no tomar medicamentos?... Esa es la cuestión 233
Las desventajas de los medicamentos 234
Las ventajas de los medicamentos 234
Conoce todas las opciones 236
Los antidepresivos 237
Los IMAO 238
Los antidepresivos tricíclicos 238
Los ISRS 240
Los antidepresivos atípicos 241
Las benzodiacepinas 243
Otros tranquilizantes 245
Los bloqueadores beta 246
Los antipsicóticos atípicos 247
Los estabilizadores del estado de ánimo y otros 250

Capítulo 16: Aceptación consciente 251

¿Aceptar la ansiedad? ¡Eso sí que es raro! 252
Observa objetivamente tu ansiedad 252
Trátate como si fueras tu mejor amigo 253
La incertidumbre imprime emoción a la vida 254
La paciencia es una virtud 256
Cómo alcanzar la serenidad… o algo parecido 257
Desinfla un poco tu ego 257
La medida justa de la autoestima 258
Nadie es perfecto 259
¿Estás conectado con la realidad? 262
Aterriza en el presente 264
Toma conciencia de tu presente y disfrútalo 265
El placer de comer 265

El placer de caminar 266
Da la bienvenida a la toma de conciencia 268

Parte V: Cómo ayudar a alguien que sufre ansiedad 269

Capítulo 17: ¿Tu hijo sufre ansiedad? ¡Ayúdalo! 271

Temores normales y anormales 272
Los trastornos de ansiedad más comunes en la infancia 274
El trastorno de ansiedad por separación (TAS) 274
El trastorno de ansiedad generalizada (TAG) 275
Las fobias específicas 276
La fobia social 276
El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) 276
Problemas de ansiedad poco frecuentes en la infancia 277
Ataja el problema de raíz 278
Sé un padre o una madre predecible 278
Ayuda a tu hijo a regular sus emociones 280
Vacuna a tu hijo contra la ansiedad 281
Presta atención a su educación 282
Los padres permisivos y los padres autoritarios 282
Los padres autoritativos 282
Cómo ayudar a un niño que tiene un problema de ansiedad 283
Primero, ayúdate a ti mismo 283
Conviértete en un modelo de serenidad 284
Paso a paso, ayuda a tu hijo a superar la ansiedad 284
La relajación también beneficia a los niños 287
Relajación mediante la respiración 287
Relajación muscular 287
Relajación mediante la imaginación 289
Conjura la ansiedad con el ejercicio 290

Capítulo 18: Cuando un ser querido sufre ansiedad 291

Descubre si tu pareja sufre ansiedad 291
Conversar acerca de la ansiedad 293
Ayuda, pero sin adueñarte del problema 294
No busques culpables 294
Cuando la ayuda se vuelve contraproducente 295
Muestra el camino a tu ser querido 296
La unión hace la fuerza 299
Acepta la ansiedad de tu pareja con amor 300

Parte VI: Los decálogos *303*

Capítulo 19: Diez estrategias ineficaces contra la ansiedad **305**

Evitar lo que tememos 305
Lamentarse y hacerse la víctima 306
Intentar que los demás nos hagan sentir bien 306
Esperar que ocurra un milagro 307
Buscar soluciones rápidas 307
Recurrir al psicoanálisis freudiano 307
Ahogar las preocupaciones en alcohol 308
Esforzarse desmesuradamente 308
Tomar bebidas a base de hierbas 308
Tomar medicamentos como única solución 309

Capítulo 20: Diez formas de lidiar con las recaídas **311**

Saber que la ansiedad va a volver 311
Recaer no es fracasar 312
Analizar qué indujo la ansiedad 312
Consultar al médico 312
Retomar las estrategias eficaces 313
Cambiar de estrategia 313
Buscar un grupo de apoyo 314
Asistir algunas sesiones de refuerzo 314
Conocer las etapas del cambio 314
Aceptar la ansiedad 315

Capítulo 21: Diez signos de que se debe buscar ayuda profesional ... **317**

Pensar en el suicidio 317
Perder la esperanza 318
Sufrir ansiedad y depresión 318
Esforzarse y no ver resultados 318
Tener problemas en el hogar 319
Tener conflictos serios en el trabajo 319
Sufrir obsesiones y compulsiones graves 319
Presentar síntomas de trastorno de estrés postraumático (TEP) 319
Dormir mal noche tras noche 320
Abusar del alcohol y de otras sustancias 320
Buscar a un profesional cualificado 320

Índice *323*

Parte I

Qué es la ansiedad

The 5th Wave Rich Tennant

"SUDORACIÓN REPENTINA, AHOGO Y ACELERACIÓN DEL RITMO CARDÍACO SON SÍNTOMAS DE ANSIEDAD... SIN EMBARGO, ME HACE SOSPECHAR EL HECHO DE QUE ESTOS SÍNTOMAS SÓLO SE PRESENTAN CUANDO EL JOVEN QUE LIMPIA LA PISCINA TRABAJA EN SU CASA."

En esta parte...

Exploramos los intríngulis de la ansiedad, nos referimos a la especie de epidemia que agobia a tanta gente y mostramos cómo afecta esta emoción al organismo. También describimos los principales trastornos de ansiedad y ofrecemos una visión general de lo que se puede hacer para reducir esta perturbadora emoción. El lector descubrirá lo fácil que es estancarse durante el proceso de cambio, y adquirirá herramientas para evitar que le suceda. Por último, esta parte enseña a examinar la ansiedad, el primer paso para verificar los progresos que, sin duda, hará el lector en este campo.

Capítulo 1

Analizar y enfrentarse a la ansiedad

En este capítulo

- La ansiedad: un fenómeno que va en aumento
- El costo de la ansiedad
- Hacia una mayor comprensión de los síntomas de la ansiedad
- Cómo elegir la ayuda más adecuada

Apesar de que todos sentimos ansiedad, estrés y preocupación de vez en cuando, estas emociones son fuente de muchísimo sufrimiento para una enorme cantidad de personas. La ansiedad genera caos en el hogar, destruye las relaciones, produce absentismo laboral e impide que llevemos una vida plena y productiva.

La gente suele describir la ansiedad que experimenta más o menos en estos términos:

> ✔ No consigo encontrar las palabras adecuadas para describir lo que siento. Es como un temor inmenso, pero mil veces peor. Quisiera llorar y pedir ayuda a gritos, pero me siento paralizado. Es la peor sensación del mundo.
>
> ✔ Cuando me comienza un ataque de pánico, siento opresión en el pecho. Es como si me estuviera asfixiando, y empiezo a sudar. Siento que me puedo morir y me invade un miedo aterrador. En esos momentos tengo que sentarme porque creo que voy a perder el sentido.
>
> ✔ Estoy muy solo. Siempre he sido excesivamente tímido. Quisiera tener amigos, pero me da vergüenza hacer cualquier acercamiento porque pienso que, si llamo a alguna persona, pensará que hablar conmigo es una pérdida de tiempo.

> ✔ Todas los días me despierto preocupado, incluso los fines de semana. Nunca logro ponerme al día porque vivo agobiado por las responsabilidades y las cosas pendientes de hacer. Me preocupo todo el tiempo y a veces, cuando estoy muy agobiado, pienso que lo mejor es dormirme y no volver a despertarme.

En este capítulo aprenderás a reconocer los síntomas de la ansiedad y sabrás cuáles son sus costos personales y sociales. También echarás una ojeada a los tratamientos que examinan en mayor detalle capítulos posteriores. Asimismo, recibirás orientación para elegir el tratamiento que más se ajuste a tu personalidad, de modo que puedas empezar a trabajar para poner remedio a este problema. Finalmente, te formarás una idea de lo que debes hacer si quieres ayudar a algún conocido que sufra este problema.

Un fenómeno que va en aumento

La ansiedad es el más común de los llamados *trastornos mentales*. Se calcula que alrededor de 2,4 millones de españoles presentan algún trastorno de ansiedad cada año (un 5,9 por ciento de la población) y que un tercio de ellos recibió algún tipo de tratamiento. Además, existen muchas otras personas en manos de médicos para tratar las consecuencias de la ansiedad y del estrés. Aun cuando las estadísticas varían de un país a otro, la ansiedad es el trastorno mental que se presenta con mayor frecuencia en el mundo. Incluso aunque no sufras un verdadero trastorno de ansiedad, posiblemente experimentas más de la que quisieras.

En otras palabras, no estás solo. El número de personas que sufren ansiedad ha aumentado en los últimos años. De hecho, este problema nunca había atormentado a tanta gente como ahora. ¿Por qué?

La vida nunca ha sido tan complicada como ahora. En lugar de acortarse, la semana laboral se ha alargado. La ruptura de las parejas y la transformación de la familia se cuentan entre los múltiples factores que han dado lugar a nuevas y grandes fuentes de estrés. Las noticias televisivas resuenan en nuestros hogares con las últimas atrocidades. Parece que los diarios y revistas no tengan más tema que el crimen, la guerra y la corrupción. El terrorismo ha escalado a niveles inimaginables. Y como si lo anterior no bastara, los medios de comunicación transmiten en detalle y a todo color las imágenes de estas plagas modernas.

Pese a lo estresante que es el mundo de hoy, solo una minoría de las personas que sufren ansiedad reciben tratamiento. Esto es grave porque la ansiedad no solo causa dolor emocional, sino que puede llevar a la

muerte, pues contribuye al suicidio. Más aún, la ansiedad tiene un enorme costo económico para la sociedad.

Los costos de la ansiedad

La ansiedad es cara. En primer lugar, quienes la sufren pagan un alto costo emocional, físico y económico. Además, supone una carga económica para todos. El estrés y la preocupación deterioran las relaciones —incluida la familiar— y menoscaban la vida laboral.

¿Qué costo pagas tú?

Si la ansiedad ha llegado hasta el punto de afectar a tu vida, estás pagando un costo emocional (lo mal que te sientes). Pero ¿sabes que no recibir tratamiento conlleva otra clase de costos? Entre ellos están:

- ✔ **Costo físico:** Hipertensión, dolores de cabeza por tensión y síntomas gastrointestinales, entre otros. De hecho, recientes investigaciones han descubierto que algunos trastornos crónicos de ansiedad modifican la constitución de ciertas estructuras cerebrales.
- ✔ **Costo familiar:** Los padres ansiosos suelen tener hijos ansiosos. Esto se debe en parte a la genética, pero también al aprendizaje por observación.
- ✔ **Sobrepeso:** La ansiedad eleva los niveles del cortisol, una de las hormonas relacionadas con el estrés. A su vez, esta hormona favorece la acumulación de grasa en la zona abdominal, aumentando el riesgo de derrame cerebral y de desarrollar enfermedades coronarias. Y no hay que olvidar que el estrés provoca que se coma más.
- ✔ **Aumento de las consultas médicas:** Esto se debe a que quienes sufren ansiedad a menudo experimentan síntomas físicos preocupantes. Además, la gente ansiosa suele preocuparse demasiado por su salud.
- ✔ **Dificultades en las relaciones interpersonales:** Las personas ansiosas se irritan con facilidad. Es más, en ocasiones se aíslan emocionalmente o, por el contrario, muestran una dependencia excesiva de sus parejas.
- ✔ **Absentismo laboral:** En un esfuerzo por mitigar su malestar emocional, quienes tienen algún trastorno de ansiedad faltan a su trabajo con más frecuencia que otras personas.

Los costos sociales de la ansiedad

La ansiedad cuesta miles de millones de euros en el mundo entero. Según un informe del gobierno de Estados Unidos, su costo es mayor que el de la depresión, la esquizofrenia o cualquier otro problema emocional. Su costo anual se calcula en más de 50 millardos de euros. Durante el año 2002, el Reino Unido gastó 32 millardos de libras esterlinas (unos 47 millardos de euros) en la atención de la salud mental, de los cuales una porción inmensa se destinó a problemas relacionados con la ansiedad. Incluso los países que menos invierten en salud mental sufren las consecuencias adversas de los trastornos de ansiedad, entre las cuales están:

- ✔ Disminución de la productividad.
- ✔ Costos por servicios médicos.
- ✔ Medicamentos.

La disminución de la productividad se debe a las repercusiones de la ansiedad en la salud y, en algunas ocasiones, al suicidio. Pero la pérdida económica que implican el absentismo laboral y la atención médica no incluye el dinero que se pierde por el consumo abusivo de sustancias psicoactivas, a las que suelen recurrir quienes sufren algún trastorno de ansiedad en busca de alivio para su malestar emocional. Así, directa o indirectamente, la ansiedad tiene un costo gigantesco tanto para quienes la experimentan como para la sociedad en general.

La ansiedad y el corazón

Según dos investigaciones realizadas hace poco, existe una relación innegable entre la ansiedad y las enfermedades cardíacas. En una de ellas, realizada en la Universidad de Duke, los pacientes cardíacos fueron asignados a tres grupos. Los integrantes del primer grupo hicieron ejercicio físico, los del segundo grupo recibieron instrucción para controlar el estrés y los del tercero no modificaron su estilo de vida. Cinco años después, los pacientes que habían aprendido a controlar el estrés presentaron menos problemas cardíacos que los pacientes de los dos grupos restantes. A pesar de ser un estudio sencillo, una de sus conclusiones fue que aprender a controlar el estrés y la ansiedad es una de las herramientas más poderosas para combatir las enfermedades del corazón. La otra investigación, publicada en *Stroke* en enero del 2002, descubrió que los hombres que sufren ansiedad y depresión corren un riesgo mayor de morir de derrame cerebral que los que no sufren estos problemas psicológicos.

Reconoce los síntomas de la ansiedad

Posiblemente no sepas si sufres ansiedad o de algún trastorno relacionado con ella. El motivo es que los síntomas de la ansiedad son muchos. Cada persona experimenta un conjunto particular de síntomas que determina el tipo de trastorno que tiene. El capítulo 2 explica en detalle los diferentes trastornos de ansiedad.

Por ahora debes saber que la ansiedad se manifiesta en forma de pensamientos o creencias, sensaciones físicas y conductas observables. Algunos individuos presentan síntomas en todas estas áreas, mientras que otros solo presentan síntomas en una o dos de ellas.

La ansiedad y el pensamiento

En la segunda parte del libro examinaremos a fondo cómo piensan las personas ansiosas; sin embargo, te adelantamos que se trata de una forma de pensar distinta de la del resto. Entre los factores que contribuyen a que los pensamientos generen ansiedad están:

- ✔ **Adicción a la aprobación:** La persona adicta a la aprobación se preocupa excesivamente de lo que los demás puedan pensar de ella.
- ✔ **Vivir en el futuro y predecir lo peor:** Se refiere a pensar con frecuencia en el futuro y, en particular, en todo lo malo que puede traer.
- ✔ **Exagerar la gravedad de los hechos:** Quienes exageran la importancia de los hechos negativos, o sus consecuencias, suelen sentir más ansiedad que el resto.
- ✔ **Perfeccionismo:** Para los perfeccionistas, cualquier error equivale a un fracaso total.
- ✔ **Problemas de concentración:** Las personas ansiosas tienen dificultad para concentrarse. Además, la ansiedad afecta a la memoria a corto plazo.
- ✔ **Pensamientos descontrolados:** Es un fenómeno caracterizado por pensamientos de preocupación que fluyen como un alud incontrolable.

La ansiedad y el organismo

La ansiedad grave casi siempre se presenta acompañada de síntomas físicos que no están —como muchos creen— simplemente “en la cabeza”.

Esas sensaciones son tan reales como el libro que tienes en las manos. Las manifestaciones físicas de la ansiedad varían de una persona a otra y entre ellas están las siguientes:

- ✔ Aceleración del ritmo cardíaco.
- ✔ Elevación de la tensión arterial.
- ✔ Mareos o desmayos.
- ✔ Fatiga.
- ✔ Molestias gastrointestinales.
- ✔ Dolor generalizado.
- ✔ Tensión o espasmos musculares.
- ✔ Sudoración.

Estos son los efectos pasajeros de la ansiedad. No recibir tratamiento para la ansiedad crónica implica un grave riesgo para la salud. El capítulo 2 analiza a fondo este tema.

La ansiedad y el comportamiento

Hay tres palabras que describen el comportamiento de las personas ansiosas: evitación, evitación y evitación. Estas personas hacen todo lo posible por evitar o alejarse de lo que les produce ansiedad, sean las serpientes, las alturas, las multitudes, las autopistas, las reuniones sociales, las cuentas por pagar, hablar en público o cualquier otra cosa.

A corto plazo, la evitación funciona porque reduce la ansiedad. Y esto hace que nos sintamos mejor. Sin embargo, a largo plazo la evitación mantiene la ansiedad y, lo que es peor, la intensifica. Para una explicación de este importante punto, ve al cuadro “Evitar lo que tememos agrava la ansiedad”, en el capítulo 2. Para erradicar de tu vida la evitación, ve al capítulo 8.

Uno de los ejemplos más comunes y obvios de la evitación inducida por la ansiedad es la reacción de la gente ante sus fobias. ¿Conoces a alguien con fobia a las arañas? ¿Has visto cómo reacciona cuando ve alguna? Seguro que huye despavorido.

Cuándo se debe buscar ayuda

Como ya hemos dicho, la mayoría de la gente prefiere convivir con la ansiedad que buscar ayuda. Algunos piensan que ningún tratamiento servirá; otros, que el único tratamiento eficaz es a base de medicamentos, y les asusta pensar en su costo y en los posibles efectos secundarios. Y no faltan los que rechazan cualquier tipo de ayuda porque creen que sus temores podrían aumentar hasta niveles intolerables.

Por favor, no añadas más preocupaciones a tu vida. Existen muchas e interesantes estrategias para reducir la ansiedad, entre las cuales hay varias que son gratis. Y si una no da resultado, puedes poner otra en práctica. En la mayoría de los casos, una o más estrategias funcionan.

Cuando no se trata, la ansiedad causa problemas de salud a largo plazo. Por eso, no tiene sentido que sigas evitando la solución de tu problema.

¿Cuántas fobias conoces?

Las fobias constituyen el trastorno de ansiedad más común (ve al capítulo 2, que trata este tema en detalle). Una fobia es un temor excesivo a un objeto o situación relativamente inocuos. En ocasiones, ese objeto o situación representan un riesgo; sin embargo, la reacción del individuo es claramente desproporcionada al peligro. ¿Conoces los nombres técnicos de algunas fobias? Traza una línea para unir cada nombre técnico con su definición y averigua cuánto sabes. Las respuestas se encuentran al final del cuadro.

Pero, si sufres de triskaidekafobia (temor al número trece), ¡cuidado! ¡Este ejercicio tiene trece fobias!

Nombre técnico	Significa temor a
1. Ofidiofobia	A. Las palabras largas
2. Zoofobia	B. Las operaciones quirúrgicas
3. Gerontofobia	C. Las fobias
4. Acrofobia	D. Los espejos
5. Rupofobia	E. Los animales
6. Hipnofobia	F. Las cosas nuevas
7. Atelofobia	G. La mente
8. Fobofobia	H. Los ancianos y a envejecer
9. Sesquipedalofobia	I. La suciedad
10. Neofobia	J. Las serpientes
11. Psicofobia	K. Las alturas
12. Tomofobia	L. La imperfección
13. Eisoptrofobia	M. El sueño

Respuestas: 1-J, 2-E, 3-H, 4-K, 5-I, 6-M, 7-L, 8-C, 9-A, 10-F, 11-G, 12-B, 13-D

Síntomas y terapias

Los síntomas de la ansiedad implican tres aspectos:

- ✔ Pensamiento: Pensamientos que pasan por nuestra mente cuando estamos ansiosos.
- ✔ Comportamiento: Cosas que solemos hacer cuando nos domina la ansiedad.
- ✔ Sensaciones físicas: Reacciones que presenta nuestro organismo cuando estamos ansiosos.

En consecuencia, los tratamientos van dirigidos a estas tres áreas.

Terapias cognitivas o del pensamiento

Uno de los tratamientos más eficaces para un amplio rango de problemas emocionales es la *terapia cognitiva.* Este enfoque terapéutico se centra en nuestra forma de pensar, percibir e interpretar lo que es importante para cada uno de nosotros, incluyendo:

- ✔ La visión que tenemos de nosotros mismos.
- ✔ Los acontecimientos de nuestra vida.
- ✔ El futuro.

Las personas particularmente ansiosas tienen pensamientos distorsionados sobre estos tres aspectos. Y esos pensamientos distorsionados son la causa de gran parte de su ansiedad.

Por ejemplo, **Laura**, una estudiante universitaria, se pone enferma antes de cada examen. Le dan palpitaciones, diarreas y vómitos. Piensa que suspenderá todos los exámenes y que llegará un momento en que la expulsarán de la universidad. No obstante, hasta ahora sus notas han sido muy buenas. Un terapeuta de enfoque cognitivo le ayudaría a tomar conciencia de sus predicciones negativas y de los pensamientos catastróficos que cruzan por su cabeza. Luego le pediría que buscara pruebas para evaluar objetivamente su dedicación al estudio y la probabilidad real que existe de que suspenda sus exámenes.

Pese a su aparente simplicidad, cientos de investigaciones han comprobado la eficacia de este enfoque terapéutico para reducir la ansiedad. La segunda parte de este libro describe diversas técnicas cognitivas, o dirigidas a modificar el estilo de pensamiento.

Terapias de la conducta

Otra utilísima modalidad terapéutica es la *terapia de la conducta*. Como su nombre sugiere, este enfoque se centra en emprender acciones que mitigan la ansiedad como, por ejemplo:

- ✔ Hacer más ejercicio (ve al capítulo 10).
- ✔ Simplificar la vida (ve al capítulo 9).
- ✔ Dormir más cada noche (ve al capítulo 11).

Una acción que puede atemorizar a muchos es la *exposición*, que consiste en descomponer los temores en pequeños pasos y enfrentarse a ellos de uno en uno. No obstante, la exposición es más que esto, como se muestra en el capítulo 8.

Terapias dirigidas a las respuestas físicas

La ansiedad provoca diversas reacciones físicas, como aumento del ritmo cardíaco, trastorno intestinal, tensión muscular, sudoración y mareos o desmayos, entre otros. Este libro aporta sugerencias para calmar toda esa turbulencia interior. Por ejemplo, si eres partidario de los remedios a base de hierbas, te interesará el capítulo 14 y te enterarás de que no todas las hierbas dan buenos resultados, como se cree.

¿Por casualidad tus múltiples actividades te dejan libres cinco minutos al día? Si la respuesta es afirmativa, podrías dedicarlos a practicar alguna técnica de relajación que, con seguridad, no te quitará más que esos minutos. La clave de cualquier técnica de relajación es obvia: cuando nos relajamos es prácticamente imposible estar ansiosos (el capítulo 12 te enseña a relajarte fácil y rápidamente).

Algunas personas prefieren los medicamentos para aliviar la ansiedad. Si eres una de esas personas, en el capítulo 15 te enterarás de las opciones que hay en la actualidad. Los tratamientos a base de fármacos tienen pros y contras que deben sopesarse con cuidado. Nosotros te proporcionaremos las herramientas para que tomes la decisión que más te convenga.

¿Por dónde empezar?

La estructura de este libro permite empezar a leerlo por donde quieras. No obstante, quizá te preguntes cuál de estas estrategias es la mejor para ti. Como no podemos responder a esta pregunta con certeza, hemos elaborado una guía para ayudarte a elegir la más adecuada para tu forma de ser. Por otra parte, si quieres leer el libro de principio a fin, ¡adelante!

En el siguiente cuestionario, marca todos los ítems con los que te sientas identificado. Si marcas más ítems en una categoría que en otras, te recomendamos que empieces por la parte del libro que corresponda a esa categoría. Por ejemplo, la segunda parte se dirige a los individuos analíticos o pensadores, y presenta las terapias cognitivas. La tercera parte va dirigida a las personas de acción, y se refiere a los aspectos esenciales de la terapia de la conducta, así como también a acciones prácticas para combatir la ansiedad. La cuarta parte se centra en las personas especialmente sensibles a los estímulos externos e internos, y presenta algunas estrategias para aliviar las sensaciones perturbadoras. Si marcas el mismo número de ítems en dos o más categorías, decide cuál es la más indicada en tu caso y comienza por ahí.

TEST DE ANSIEDAD

Pensadores (ve a la segunda parte para empezar a trabajar en este problema)

___ Me gusta analizar los problemas.

___ Suelo considerar detenidamente los pros y los contras.

___ Normalmente, afronto los hechos.

___ Me gusta actuar con lógica.

___ Lo planeo todo con anticipación.

Personas de acción (ve a la tercera parte)

___ Cuando tengo un problema, actúo de inmediato.

___ Me gusta hacer las cosas sin demora.

___ Soy dinámico.

___ Soy una persona activa.

___ Detesto no tener nada que hacer.

Personas especialmente sensibles (ve a la cuarta parte)

___ Nunca se me pasa por alto un malestar físico.

___ Detesto la sensación de la ansiedad.

___ Me fascina dedicarle tiempo al arte.

___ La música me llega al alma.

___ Me encantan los masajes y los baños de agua caliente.

Cómo elegir la ayuda apropiada

Suponemos que si estás leyendo este libro es porque tú o un conocido sufrís ansiedad. También damos por sentado que te gustaría superar este problema por tus propios medios. Al fin y al cabo, este es un libro de autoayuda.

La buena noticia es que la autoayuda funciona. Según numerosos estudios, es posible resolver problemas difíciles e importantes sin acudir a un profesional. Indudablemente, los libros de autoayuda son beneficiosos y mucha gente experimenta una mejoría que perdura.

Pero hay ocasiones en que la autoayuda no basta. El capítulo 22, en la parte de "Los decálogos", ofrece diez indicadores de cuándo se debe buscar, sin falta, ayuda profesional. Si decides consultar a un terapeuta calificado, es probable que te enseñe algunas de las técnicas que se exponen en este libro.

Muchos profesionales de la salud mental apreciarán la naturaleza amplia y detallada del material de este libro y el hecho de que la mayor parte de las estrategias se basen en métodos serios y comprobados. Cuando no sea así, te lo haremos saber. El capítulo 20 analiza diez técnicas muy populares, pero cuya eficacia es dudosa. Creemos que lo mejor es recurrir a estrategias de reconocida eficacia y evitar las que carecen de bases sólidas.

Otra fuente potencial de ayuda son los amigos y familiares. En los capítulos 17 y 18 explicamos cómo ayudar a un niño o a un adulto que sufre ansiedad. Si le has pedido ayuda a alguna persona de confianza, os convendría leer esta sección a los dos, y quizá otras. Esta clase de apoyo suele ser útil aunque se esté recibiendo ayuda profesional.

Independientemente de tus fuentes de ayuda y las técnicas o estrategias que pongas en práctica, superar la ansiedad es un desafío increíblemente enriquecedor. Al principio es probable que te sientas acobardado y percibas que el proceso avanza muy lentamente y con altibajos. Sin embargo, te instamos a no cejar en tu empeño porque, como sabemos, saldrás de las arenas movedizas de la ansiedad y llegarás al terreno firme de la serenidad.