

Cómo comprender la ansiedad



Laura Leone, doctora en Trabajo Social, maestría en Trabajo Social, trabajadora social matriculada
Consultora de salud integrada
Consejo Nacional para la Salud del Comportamiento

Presentadora de hoy



Dra. Laura Leone, doctora en Trabajo Social,
maestría en Trabajo Social, trabajadora social
matriculada

Consultora de salud integrada
Consejo Nacional para la Salud del
Comportamiento



Estrés versus ansiedad

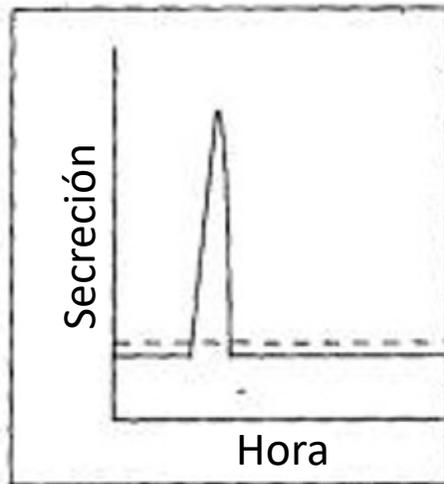
El estrés mata... y comienza en la infancia

- **La respuesta al estrés** es la cascada de cambios provocados por la liberación de corticosteroides y otras hormonas del estrés, cuando el cuerpo percibe una amenaza y se pone "en alerta". Los cambios fisiológicos resultantes incluyen un aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, de la presión arterial y de la cantidad de glucosa que libera el hígado al torrente sanguíneo.
- **Estrés crónico.** Mientras que el estrés agudo surge de sucesos o situaciones especiales que implican amenaza, novedad e incertidumbre, el estrés crónico es el resultado de exposiciones repetidas o persistentes a situaciones que causan la liberación de hormonas del estrés. Con el tiempo, esta activación constante de la respuesta al estrés, incluso a niveles bajos, puede dañar el cerebro y el cuerpo, lo que aumenta el riesgo de hipertensión arterial, diabetes y otras enfermedades crónicas y problemas emocionales, cognitivos y de comportamiento.

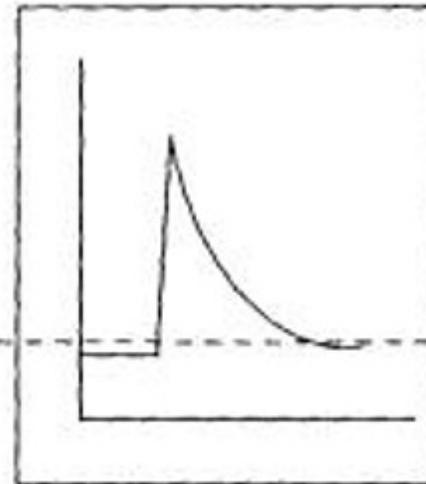
California Newsreel. El levantamiento de América. 2017

Respuesta al estrés

(a) Regreso rápido al punto de referencia



(b) Retraso en el regreso al punto de referencia



(c) Punto de referencia elevado con respuesta plana



Fig. 2.5 Patrones de reactividad al estrés. Representaciones idealizadas de reactividad neuroendocrina y metabólica. (a) Regreso rápido al punto de referencia: la reactividad es receptiva y flexible. (b) Retraso en el regreso al punto de referencia: la reactividad responde con una recuperación lenta. (c) Punto de referencia elevado con respuesta plana: reactividad débil y nivel de reposo anormal.

Impacto del estrés

- Los impactos de la respuesta biológica al estrés psicológico incluyen problemas en:
 - Sistemas cardiovascular, endocrino, circulatorio, neurológico y metabólico.
- Esto provoca:
 - Hipertensión, diabetes, artritis reumatoide, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, cáncer, enfermedades infecciosas y disminución de la inmunidad, entre otros.
- La respuesta al estrés es algo natural y necesario para la supervivencia
 - Huida o lucha
- Pero hay límites en nuestra reactividad/respuesta al estrés
- Estrés agudo y estrés crónico

Reduzca el estrés



Causas:

Individual y colectiva



Efectos:

Cortisol y adrenalina crónica
Aumento de la presión arterial
Parece afectar la efectividad de la insulina
Psicológico

Neurociencia de la ansiedad

- El ciclo de la ansiedad
 - El sistema límbico detecta el peligro (amígdala)
 - La señal de peligro se envía al hipotálamo, que inicia la respuesta de lucha/huida
 - El sistema nervioso simpático (SNS) aumenta la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la transpiración
 - La digestión se detiene, y la sangre fluye hacia los órganos principales, esto deja frías y sudadas las extremidades
 - El cerebro, a través del tálamo, recibe la retroalimentación sensorial de las palpitaciones, sudor y respiración ahogada
 - El sistema límbico (amígdala) detecta el peligro y el ciclo continúa

Neurociencia de la ansiedad

- Reducción de la ansiedad
 - La medicación, la respiración profunda, el yoga, los ejercicios para aliviar el estrés, etc., activan el sistema nervioso parasimpático (PSNS): descansar y digerir
 - El "freno"/PSNS ralentiza las palpitaciones, y la respiración comienza a tomar un ritmo relajado
 - El cerebro, a través del tálamo, recibe la retroalimentación sensorial del cuerpo sobre una mayor relajación y calma
 - La amígdala ya no detecta el peligro, y el ciclo termina

Las 7 escalas del trastorno de ansiedad generalizada (Generalized Anxiety Disorder, GAD).

| En las últimas 2 semanas, ¿con qué frecuencia le han molestado los siguientes problemas? | Para nada | Varios días | Más de la mitad de los días | Casi todos los días |
|--|-----------|-------------|-----------------------------|---------------------|
| Sentirse nervioso, ansioso o tenso | 0 | 1 | 2 | 3 |
| No poder controlar las preocupaciones o dejar de preocuparse | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Preocuparse demasiado por cosas diferentes | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Tener problemas para relajarse | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Estar tan inquieto que es difícil dejar de moverse | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Molestarse o irritarse con facilidad | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Sentir miedo de que algo horrible vaya a suceder | 0 | 1 | 2 | 3 |

Puntaje total = Sumar columnas _____ + _____ + _____ + _____

Signos y síntomas de ansiedad

- Sentirse nervioso o "tenso".
- Temores infundados o poco realistas.
- Problemas para alejarse de los padres o tutores.
- Alteraciones del sueño.
- Pensamientos obsesivos o comportamientos compulsivos.
- Temblor, sudoración, falta de aliento, dolor de estómago, dolor de cabeza o tensión muscular u otros síntomas físicos.

Tipos de ansiedad

- Trastorno de ansiedad generalizada
- Trastorno de pánico
- Trastorno obsesivo compulsivo
- Trastorno de ansiedad social
- Fobias específicas



Manejo de la ansiedad



Fomentar la búsqueda de ayuda profesional adecuada

Tipos de profesionales

- Programa de asistencia al empleado
- Médicos (médicos de atención primaria)
- Enfermeras practicantes
- Psiquiatras
- Psicólogos, trabajadores sociales, consejeros y otros profesionales de la salud mental
- Especialistas de pares certificados
- Consejeros certificados para problemas de drogas y alcohol

Tipos de ayuda profesional

- Terapia conductual cognitiva y otra terapia de "conversación" para su hijo
- Medicamentos
- Terapia familiar
- Educación y apoyo para padres/tutores.
- Otros apoyos profesionales (medicina complementaria)

Mejores prácticas en el tratamiento de la ansiedad

- Terapia conductual cognitiva (CBT)
- Terapia de exposición (desensibilización sistemática)
- Técnica de libertad emocional, también conocida como "Tapping"
- Desensibilización y reprocesamiento del movimiento ocular (EMDR)
- Hipnoterapia
- Medicamentos

La investigación indica que una combinación de medicamentos, asesoramiento y mejoras en el estilo de vida proporciona resultados óptimos a largo plazo

Autoayuda y otras estrategias de apoyo

- Nutrición: dieta antiinflamatoria
- Movimiento (ejercicio, yoga, aikido, Qi Gong, Tai Chi, etc.)
- Medicina complementaria (acupuntura, masajes, etc.)
- Meditación
- Conexión con otras personas (la soledad puede ser letal)
- Llevar un diario
- Técnicas de relajación

Neuroplasticidad y la amígdala

- ▶ Algunas intervenciones tienen efectos inmediatos sobre la activación de la amígdala
 - ▶ Respiración Diafragmática
 - ▶ Yoga
 - ▶ Ejercicio aeróbico
- ▶ Algunas intervenciones funcionan a corto plazo, y cambian el nivel general de activación durante un período
 - ▶ Ejercicio aeróbico regular
 - ▶ Yoga
- ▶ Algunas intervenciones reconectan los circuitos de la amígdala, y producen así un cambio duradero
 - ▶ Exposición



Schreiber-Pan H. Reconecte el cerebro ansioso: Uso de la neurociencia para tratar la ansiedad, el pánico y las preocupaciones. 2018

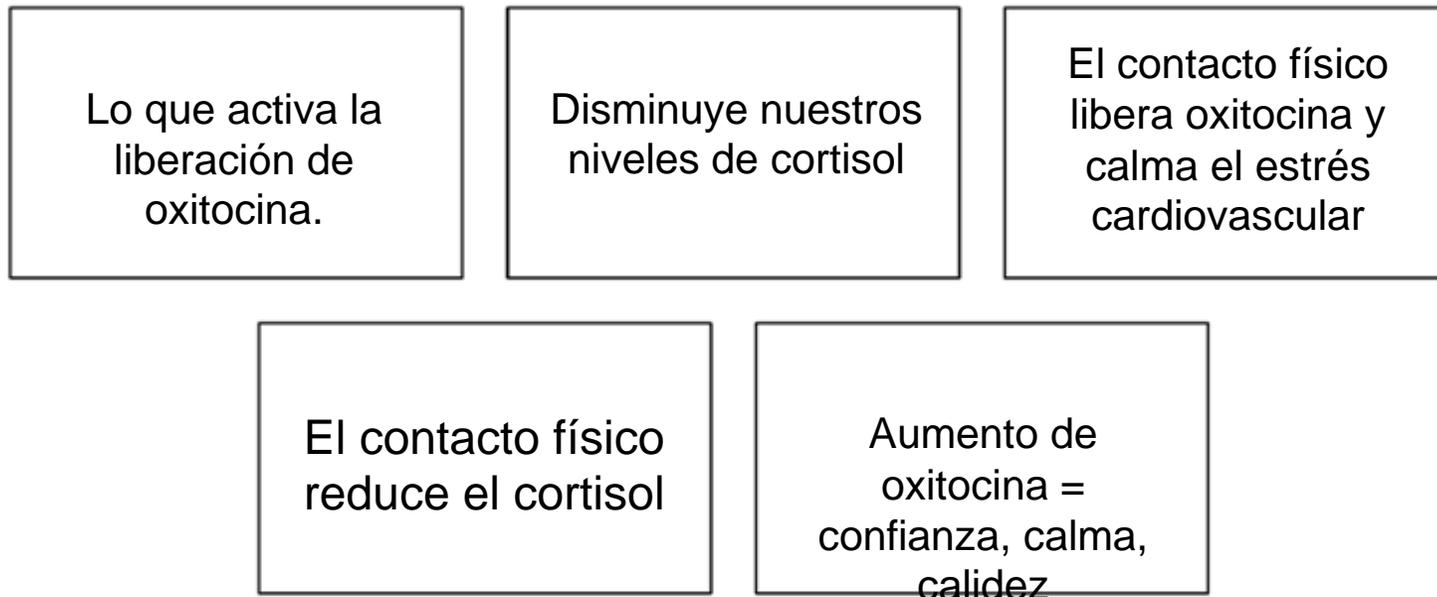


Hand on the Heart (Con la mano en el corazón) - Linda Graham

- ▶ Neuroplasticidad autodirigida
- ▶ Aproveche las capacidades del cerebro de reconectarse solo para una mayor resistencia
- ▶ La oxitocina es la base neuroquímica en nuestro cuerpo para la sensación de seguridad y confianza, de conexión y pertenencia, lo que nos asegura que "todo está bien".
- ▶ La forma más rápida de liberar oxitocina y calmar el estrés, incluso el estrés extremo, es a través del tacto y la calidez en una relación segura y relajante.
- ▶ Los neurocientíficos han demostrado muchas veces que incluso recordar o imaginar a alguien que amamos, con quien nos sentimos amados, es suficiente para liberar dosis pequeñas pero regulares de oxitocina.

Schreiber-Pan H. Reconecte el cerebro ansioso: Uso de la neurociencia para tratar la ansiedad, el pánico y las preocupaciones. 2018. <https://lindagraham-mft.net/hand-on-the-heart/>.

Autocompasión y neurociencia



www.selfcompassion.org Kristin Neff

Maneras cotidianas de relajarse



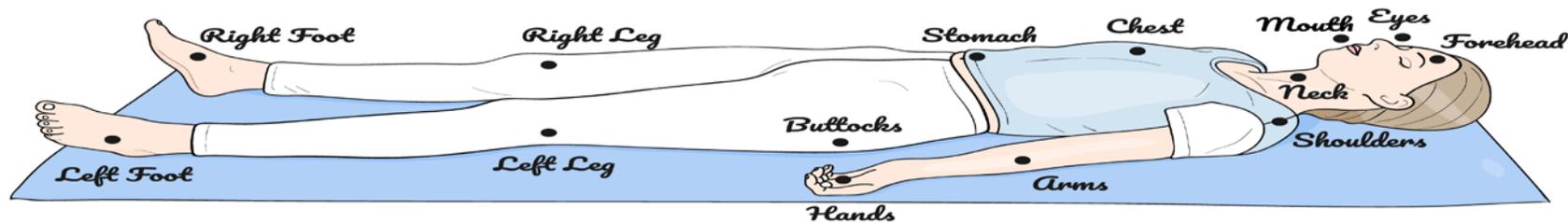
Intervenciones para la reducción del estrés: imágenes guiadas

- Algunas veces se llama meditación guiada, visualización, ensayo mental y autohipnosis guiada.
- Una técnica suave pero poderosa que enfoca la imaginación de maneras proactivas y positivas, que involucran la mayor cantidad posible de los 5 sentidos.



Intervenciones para la reducción del estrés: relajación muscular progresiva

- La práctica de tensar o poner rígido un grupo muscular a la vez, seguido de una fase de relajación con liberación de la tensión.
- Los médicos han utilizado la relajación muscular progresiva en combinación con tratamientos estándares para el alivio de los síntomas en una serie de afecciones, que incluyen dolores de cabeza, dolor por cáncer, hipertensión y trastornos digestivos.



Progressive Muscle Relaxation

Thank you!

Dra. Laura Leone, doctora en Trabajo Social, maestría en Trabajo Social, trabajadora social matriculada

Consultora de salud integrada
Consejo Nacional para la Salud del Comportamiento

LauraL@TheNationalCouncil.org