



¿Quiénes somos?

Contactenos

Weblogs

Multimedia

Especiales

Enlaces de interés



MIEMBRO DEL GRUPO FINANCIERO FICOHSA



Nacionales Internacional Política Economía Perfiles Reportajes Migrantes Termómetro Tecnología Caliente Metrópoli Deportes



Sitio entero google

Buscar

Ansiedad, una reacción natural ante lo desconocido

23:26

28

Febrero 2008

Rating 0/5 [0 Votos]

Imprimir Enviar nota Comentarios 0

Autor del artículo: EFE

Se estima que la cuarta parte de la población mundial padecerá ansiedad en algún momento de su vida, problema que es calificado por los expertos como una reacción natural de defensa ante un hecho que objetivamente no es peligroso y que se manifiesta cuando los afectados se enfrentan a algo desconocido. Técnicas psicológicas y de relajación, así como ansiolíticos y antidepresivos, se utilizan con resultados esperanzadoras en el tratamiento de la ansiedad la cual tiene una fuerte relación con la depresión.



-- Sensaciones de ahogo, miedo a morir, taquicardias, inestabilidad y problemas gastrointestinales son algunos de los síntomas propios de la ansiedad.

-- Psicólogos y psiquiatras coinciden en que la relación entre ansiedad y depresión es elevada, ya que los cuadros suelen coincidir en un 60 por ciento, aunque remarcan que hay que distinguir entre ambas enfermedades dado que requieren un tratamiento muy diferente.

-- Según un estudio de científicos españoles, determinados cerebros actúan mediante un mecanismo que les hace más proclives a padecer y no controlar la ansiedad que otros ante idénticas situaciones.

Mas noticias

Un 'merengue' para Zapatero y un 'vallenato' para Rajoy

Madrid - Al fragor de la batalla por el voto para las elecciones que España celebrará el 9 de marzo se ha unido el ritmo de la música del Caribe con un 'merengue' dominicano que ensalza las cualidades del candidato socialista y un 'vallenato' colombiano para el líder conservador.



La moda del "burkini" levanta polémica en Holanda

La Haya - Aunque puede ser la solución para que las más puritanas practiquen la natación, la moda del "burkini" -nombre con el que se ha bautizado al bañador que usan algunas musulmanas y que solamente deja al descubierto los pies, las manos y la cara- no ha sido bien recibida en todas las piscinas holandesas.



Las características esenciales del trastorno de ansiedad generalizada con un nerviosismo casi permanente y un estado de preocupación excesiva, con una duración superior a los seis meses y que se centran en una amplia gama de situaciones y acontecimientos. Sensaciones de ahogo, miedo a morir, taquicardias, inestabilidad y problemas gastrointestinales son algunos de los síntomas propios de la ansiedad. Las peores crisis suelen ser las primeras, cuando los afectados se enfrentan a algo desconocido y existe el riesgo de que estos episodios puedan convertirse en crónicos en aquellas personas que viven en una situación de estrés continuo o que no se enfrentan a los problemas.

El trastorno de ansiedad puede estar relacionado con otros similares: miedo a quedar mal en público (fobia social), a contraer una enfermedad (hipocondría), a estar alejado de casa o de las personas queridas (angustia de separación), a engordar (anorexia nerviosa), o bien a presentar una serie de síntomas patológicos encadenados (somatización).

RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Psicólogos y psiquiatras coinciden en que la relación entre ansiedad y depresión es elevada, ya que los cuadros suelen coincidir en un 60 por ciento, aunque remarcan que hay que distinguir entre ambas enfermedades dado que requieren un tratamiento muy diferente. Se estima que la cuarta parte de la población mundial padecerá ansiedad en algún momento de su vida, problema que es calificado por los expertos como una reacción natural de defensa ante un hecho que objetivamente no es peligroso.

Para el jefe del departamento de psiquiatría del Instituto de Neurología



Actualidad

Mantienen alerta verde por temporal

Tegucigalpa - La Comisión Permanente de Contingencias, COPECO, amplió hoy por 48 horas la ALERTA VERDE en los Departamentos de Cortés, Atlántida, Colón, Yoro y la zona norte de Olancho.

La CIDH demanda a Honduras por asesinato de Jeannette Kawas

Washington - La Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) demandó a Honduras por no cumplir con.. **Nota completa**

Reabren tres aeropuertos que habían sido cerrados por lluvias en Honduras

Tegucigalpa.- Los aeropuertos de Tegucigalpa y de dos localidades del Caribe de Honduras fueron.. **Nota completa**

Avanza negociación con Centroamérica de un Acuerdo de Asociación, según la CE

Bruselas.- La Comisión Europea (CE) constata que se están produciendo "avances" en la negociación en.. **Nota completa**

El fin a seis años de soledad

Al Dia

Japón financiará proyectos de agua y agricultura en Honduras

Tegucigalpa - Japón donó a Honduras poco más de nueve millones de dólares para proyectos de agricultura, ajuste estructural y agua potable, informó hoy la Cancillería hondureña.



Encuesta

¿Qué medida aprobaría usted para reducir los costos energéticos en el país?

- Campañas educativas
- Controlar la circulación vehicular
- Controlar el gasto en el gobierno
- Cambiar la hora



Cognitiva (INECO) de Argentina, Marcelo Cetkovich-Bakmas, "la angustia de la vida cotidiana es una reacción normal del organismo y se debería intentar tolerarla y canalizarla".

La psiquiatra y docente de la Universidad de Buenos Aires Lía Ricón, señala por su lado que "si bien el mundo está complicado, no significa que haya que vivir en un torbellino, ser joven, delgado y que ni siquiera se pueda estar triste".

ALGUNOS CEREBROS MÁS PROCLIVES QUE OTROS

Cada vez se publican más estudios en los que se analizan las causas de este problema y los tratamientos más adecuados para atajarlo. Uno de los estudios más recientes, elaborado por las universidades de Castellón y Barcelona, en España, revela la existencia de una anatomía diferente en pequeñas áreas del cerebro que podría ayudar a explicar por qué un estímulo desencadena ansiedad en unas personas y no en otras.

Según los autores del trabajo, publicado recientemente en la revista científica NeuroImage, determinados cerebros actúan mediante un mecanismo que les hace más proclives a padecer y no controlar la ansiedad que otros ante idénticas situaciones.

Los investigadores estudiaron a 63 individuos a los que se les realizó el test de sensibilidad y una resonancia magnética, que permite cuantificar el volumen de sustancia gris en las diferentes estructuras encefálicas. La investigación revela que existe "un mayor volumen de sustancia gris encefálica" en tres regiones cerebrales de aquellos con mayores valores en el test, coincidente con las regiones anatómicas que se accionan ante estímulos de castigo o recompensa. En los pacientes con trastornos de ansiedad existe una "activación excesiva" ante ciertos estímulos, lo que provoca una respuesta "desproporcionada" ante vivencias que subjetivamente entienden como tensas, estresantes o peligrosas.

De acuerdo con el estudio, su ansiedad vendría determinada por la "activación excesiva del miedo o la incapacidad para satisfacer las necesidades que consideran importantes". Por este motivo, "les resultaría difícil reaccionar ante la situación de tensión o estrés, desencadenando el consiguiente sentimiento de frustración; de ahí su frecuente relación con las afecciones de carácter depresivo".

Mediante el empleo de la resonancia magnética funcional los científicos descubrieron que, en este tipo de pacientes, existe una "activación excesiva" del conocido como Sistema de inhibición del comportamiento (BIS en inglés) ante estímulos aversivos.

ACTUAR EN LA INFANCIA

Es clave para modular las defensas ante la ansiedad proteger al individuo desde su más tierna infancia. Está demostrado que la baja autoestima, la ansiedad y la depresión son las consecuencias más frecuentes del maltrato infantil, según el psicólogo y secretario general del Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid, José Antonio Luengo, quien cree, no obstante, que la recuperación del niño es posible con un entorno favorable.

Los niños maltratados pueden desarrollar respuestas miméticas del comportamiento que han visto en su infancia y convertirse después en maltratadores. Luengo recuerda que los niños no verbalizan sus problemas sino que los manifiestan con alteraciones en el comportamiento como insomnio, pesadillas, bajo rendimiento escolar o descontrol de esfínteres en edades que no corresponde.

Los psicólogos ponen el acento en la baja autoestima que producen las agresiones, ya que en edades tempranas los infantes carecen de otras referencias y creen que lo que les sucede es lo normal en otros hogares. Hay casos estudiados en que los niños incluso llegan a sentir culpabilidad.

A pesar de que las secuelas que padece un niño víctima de maltrato son terribles y perdurables, aquellas se pueden llegar a corregir si se le ofrece un entorno acogedor que favorezca el cariño y la convivencia pacífica, aunque los expertos inciden en que hay que actuar a tiempo.

SEXO Y ANSIEDAD

También está estudiado convenientemente que la ansiedad y una actitud negativa frente al sexo perjudican intensamente la función sexual de la mujer. Los resultados de esta investigación, llevada a cabo por el departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Granada (sur de España), revelan que las mujeres experimentan mayor deseo sexual en la medida en que tienen fantasías sexuales íntimas, pero los estados emocionales como la ansiedad y una actitud negativa frente al sexo perjudican intensamente su función sexual.

Por su parte, los hombres reaccionan de forma más positiva que las mujeres hacia los estímulos y pensamientos sexuales que, unidos a las fantasías íntimas, potencian su libido. Sin embargo, algunas fantasías como las sadomasoquistas consiguen el efecto contrario ya que son consideradas como negativas por el género masculino.

ANSIOLÍTICOS Y ANTIDEPRESIVOS

Ansiolíticos y antidepresivos son los medicamentos más usados en el tratamiento de trastornos derivados de la ansiedad pero el abuso de este tipo

[Votar](#)
[Resultados](#)

Suscríbete a Proceso Digital

 Tu dirección de correo


Criterios



Misiles hondureños



Mendicidad



La libre circulación



Convivencia social y crisis de valores



Vienen los alumbrones



Mcdonald, sus caricaturas y utopías



Eldaguerro

de fármacos, como consecuencia de una tendencia excesiva a la automedicación, está provocando situaciones alarmantes.

En Argentina los especialistas han manifestado su preocupación por el "uso salvaje" de "Clonazepam", uno de los ansiolíticos más específicos. El consumo de este fármaco para combatir la ansiedad aumentó más del 20 por ciento en los dos últimos años en detrimento de otros tranquilizantes tradicionales, lo cual le convirtió en uno de los 10 medicamentos más vendidos en el país.

"La gente se cree psiquiatra y toma 'clonazepam' sin preguntar a un profesional si debe continuar su uso", sostiene el presidente de la Asociación Argentina de Psiquiatras, Néstor Marchant, quien agrega que "el medicamento bien controlado puede ser efectivo, pero genera tolerancia y hace que el paciente deba aumentar la dosis. Pero tampoco puede ser abandonado súbitamente, porque provoca el síndrome de abstinencia".

Las autoridades sanitarias de EEUU han advertido de su lado que algunos de los medicamentos más populares contra la depresión pueden constituir un peligro mortal para quienes sufren de migrañas. Según la Administración de Alimentos y Fármacos (FDA), la combinación de esas medicinas con remedios contra la migraña pueden causar un trastorno llamado "síndrome de serotonina" que puede ser fatal. Este síndrome, causado por la presencia excesiva de esa sustancia, puede producir alucinaciones, y un aumento del ritmo cardíaco y de los movimientos reflejos.

Por último, un estudio científico británico sostiene que los antidepresivos de nueva generación -como Prozac o Seroxat- solamente funcionan en los casos más graves, mientras que en la mayoría de los pacientes sólo tienen un efecto de placebo. Según Irving Kirsch, profesor de Psicología de la Universidad de Hull (norte Inglaterra) y coautor del estudio, una vez conocidos estos resultados, «parece que no hay apenas motivos para recetar antidepresivos, salvo en los casos de pacientes más graves y en los que han fallado otros métodos».

Los fabricantes de estos medicamentos han presentado batalla y descalifican el estudio basándose en el argumento de que, desde el lanzamiento del Prozac en 1988 en EEUU, han consumido el fármaco más de 40 millones de personas, lo cual se contradice con el efecto de placebo que preconizan los científicos británicos.

