

Día mundial de la salud mental: la ansiedad es el trastorno de salud mental más frecuente en España

[Multimedia](#)

La ansiedad es el problema de salud mental más frecuente en España. Afecta al 6,7% de la población, según cifras del Ministerio de Sanidad. Pero la realidad es que la cifra es mayor, según la psicóloga Ana Lucas, directora del Gabinete Psico-Salud de Madrid, porque ese porcentaje solo representa a las personas oficialmente diagnosticadas. Además, las cifras que arrojan los centros de salud demuestran que las mujeres lo padecen casi el doble que los hombres (8,8% frente a 4,5%)

La mayoría de las consultas que reciben los psicólogos están relacionadas en mayor o menor medida por los desajustes que provoca esta emoción que se activa ante situaciones que provocan tener la sensación de peligro. Lo que comúnmente se llama ansiedad en realidad es un cúmulo de emociones que se activan en función de las situaciones que vive la persona, como podría ser la alegría, el miedo, la vergüenza o el bloqueo. Cuando estas emociones se disparan de forma desproporcionada por cualquier vivencia personal, entonces todo el sistema nervioso entra en estrés y empiezan los síntomas que pueden alargarse en el tiempo y derivar en todo tipo de problemas psicológicos.

La Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad, integrada por psicólogos y médicos define la ansiedad como una emoción natural que tiene semejanzas a otras emociones como la alegría, el enfado o la tristeza. Según la psicóloga Ana Lucas: "hay muchas situaciones en la vida que provocan estrés como puede ser un problema laboral o familiar, y es normal que ante este tipo de situaciones se dispare la ansiedad. Para identificar qué hay debajo de la ansiedad utilizamos la radiografía mental, se analiza cuanto ocupa el miedo, la inquietud, la soledad, la culpa, la exigencia o el enfado, entre otras. Todas estas son emociones que suelen aparecer de la mano, cada una de ellas tiene un porqué y una función que cumplir. Una vez que aprendemos a identificar, entender, regular y actuar cada una de estas sensaciones, es más fácil para la persona afrontar esas situaciones que antes generaban mucha intensidad emocional, o lo que es lo mismo, ansiedad".

Cuando la ansiedad se mantiene en el tiempo se puede hablar de un trastorno de ansiedad, que limita la vida. Cuando se llega a sufrir ese trastorno es frecuente vivir ataques de pánico, que no son más que una reacción muy intensa que provoca la ansiedad, que paraliza por completo y origina incluso sensaciones físicas que llevan al convencimiento de que pueden provocar la muerte. "Estas situaciones dejan una huella de miedo en la persona, que limita su actividad. Esto se convierte en un círculo del que es difícil salir, pero nadie muere de un ataque de ansiedad".

Una de las terapias más efectivas de tratamiento es el EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento por los Movimientos Oculares, por sus siglas en inglés) desarrollada por la psicóloga norteamericana Francine Shapiro en la década de 1980. "El EMDR actúa en todos los niveles del sistema nervioso. Trabajamos alineando la parte cognitiva o intelectual, regulando y poniendo orden en las emociones. De esta forma la persona empieza a sentir coherencia entre lo que piensa y lo que siente. Por otro lado, desbloqueamos y le ayudamos a generar otros recursos a nivel conductual. Por último, limpiamos o reparamos las huellas emocionales que tiene la persona y que le hacen daño. Este enfoque aborda el tratamiento del origen de la ansiedad, de las causas subyacentes, reducen los síntomas y se obtienen beneficios duraderos".
