

Trastornos de ansiedad

¿Siente preocupación y miedo excesivos?

¿Se siente enojado, fatigado o tenso?

Estimado(a) profesor(a): Tal vez esta información pueda interesarle

¿Qué son los trastornos de ansiedad?

Son un conjunto de enfermedades que tienen como característica común el **miedo o preocupación excesivas y persistentes**, además de otros síntomas como palpitaciones, sudoración, dificultad para respirar y náuseas.

Todas las personas nos preocupamos con cierta frecuencia, pero quienes padecen estos trastornos no pueden regular sus emociones ni sus síntomas físicos, lo que les causa malestar y no les permite realizar sus actividades de manera normal. Estas personas suelen considerarse "preocuponas", como si fuera algo común en ellas; incluso pueden pensar que estar constantemente angustiados es deseable para ser más efectivos en sus actividades. Lo anterior contribuye a que no busquen atención, lo cual puede producir otras enfermedades en el mediano y largo plazo.

¿Qué tipos de trastornos de ansiedad existen?

Existen varios tipos como el trastorno de **pánico** (aparición súbita de miedo intenso), **agorafobia** (miedo a estar fuera de casa solo, usar transporte público, estar en espacios abiertos, ir a lugares públicos, hacer filas), **ansiedad generalizada** (preocupación excesiva durante gran parte del tiempo, anticipándose a cosas que aún no suceden) **ansiedad social** (miedo a situaciones sociales donde el individuo se sienta evaluado por otros, como hablar o comer en público) o la **fobia específica** (miedo intenso a algún animal, a las alturas).

¿Los profesores y profesoras universitarios pueden presentar síntomas de ansiedad?

Por supuesto que sí. Como seres humanos están expuestos a todas las contingencias que implica la existencia. La Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica (2003), realizada en población de entre 18 y 65 años, encontró que el **14.3%** de los mexicanos encuestados presentó algún trastorno de ansiedad alguna vez en la vida. Durante la pandemia, el trastorno de ansiedad generalizada se presentó entre un **31%** y **33%** de la población y esto puede mantenerse así mientras la crisis y sus efectos continúen. Esto constituye un problema de salud pública por el deterioro de la calidad de vida, del rendimiento laboral, mayor producción de enfermedades y muerte prematura (Gaitán-Rossi y cols., 2021). Por otra parte, las características del trabajo docente pueden estar asociadas con este tipo de padecimientos, por ejemplo: altas cargas de trabajo, largas jornadas laborales, la burocracia, la falta de recursos o el tener estudiantes difíciles. Aunado a ello, la personalidad y forma de enfrentar los problemas pueden favorecer que aparezcan estos síntomas. Diversos estudios han reportado que los síntomas de ansiedad pueden presentarse entre un **7%** y **37%** los docentes universitarios (Martínez y Keller, 2019).

¿Cómo reconocer los trastornos de ansiedad?

Es importante señalar que para diagnosticar un trastorno de ansiedad, se requiere de la valoración de un especialista. Sin embargo, a continuación presentamos una serie de indicadores que pueden hacer sospechar de la necesidad de esta valoración:

Indicadores en las emociones:

- Miedo o ansiedad excesiva, persistente e incontrolable: a que algo malo suceda, a perder a un ser querido, a las alturas, a las inyecciones; a situaciones sociales en las que converse con otros, lo observen comer o dar una charla; a volverse loco, a morir; a salir solo fuera de casa y usar el transporte público, estar en sitios cerrados o espacios abiertos.
- Enojo

Indicadores en la capacidad cognitiva:

- Dificultad para concentrarse.
- Dificultad para quedarse "con la mente en blanco".
- Anticiparse constantemente pensando en que algo malo sucederá.
- Pesadillas

Indicadores en el cuerpo:

- Palpitaciones, aumento de la frecuencia cardíaca.
- Dolor de cabeza, dolor de estómago, náuseas, vómito.
- Sudoración, temblor, sensación de ahogo, dolor en el tórax, mareo.
- Escalofríos o sensación de calor; aturdimiento o desmayo.
- Sensación de que las cosas no son reales, o que se separa de su cuerpo.
- Sensación de entumecimiento u hormigueo.
- Cansancio, tensión muscular
- Alteraciones en el sueño: dificultad para quedarse dormido o sueño inquieto y poco reparador

Indicadores en la conducta:

- Evitar salir de casa, resistirse a salir, o bien necesitar salir acompañado para ir al trabajo, al médico, a ver familiares o amigos.
- Deterioro en las relaciones sociales, en el ámbito académico, el trabajo, la pareja, etc.



¿Qué puede producir un trastorno de ansiedad?

No existe una causa única, en la mayoría de los casos existen factores psicosociales que interactúan con factores biológicos.

Factores Psicosociales:

- Estrés de manera aguda o crónica en ámbitos interpersonales (pareja, familiares, sociales), adversidades económicas, eventos traumáticos, enfermedades concomitantes, procesos adaptativos (duelos, inicio de un nivel escolar o laboral).
- La personalidad previa puede ser un factor predisponente para la ansiedad de acuerdo a la manera en la que se afronta al estrés cotidiano y a la adaptación a los cambios, particularmente en personalidades dependientes, evitativas y obsesivas.
- Las adversidades en la infancia como el abuso psicológico, físico y sexual se pueden asociar con trastornos asociados al trauma y trastornos ansiosos.

Factores Biológicos:

- Predisposición genética. Algunos trastornos de ansiedad pueden tener una predisposición relacionada con algunos genes, que confieren riesgo de padecer ansiedad.
- Enfermedades (cardíacas, hipertiroidismo, diabetes, epilepsia entre otras), uso de drogas.
- Factores bioquímicos en el cerebro. Algunas disfunciones de neurotransmisores (serotonina, noradrenalina, entre otras).
- Factores hormonales. Recientemente se ha demostrado la participación de distintas vías hormonales que influyen en su aparición.

¿Qué especialistas pueden abordar los trastornos de ansiedad?

Psicólogos. Hay de distintas especialidades (educativos, sociales, laborales, etc.), pero solamente los psicólogos clínicos están preparados para dar psicoterapia. Los psicólogos NO recetan medicamentos.

Psiquiatras. Son médicos que hacen una especialidad en problemas mentales (Psiquiatría). Esto los capacita para recetar medicamentos. Algunos psiquiatras también se capacitan para dar psicoterapia, sin embargo otros no lo hacen y prefieren cuidar la parte de los medicamentos y solicitar que sea un psicólogo clínico quien lleve la psicoterapia.

Trabajadores sociales y Pedagogos. Algunos de estos profesionistas se han capacitado para dar orientación sobre dónde acudir para recibir atención médica y psicológica, así como para impartir cursos psicoeducativos que le ayuden a comprender aspectos básicos del trastorno y cómo cuidar de sí mismo.

¿Cómo es el tratamiento de los trastornos de ansiedad?

Básicamente con psicoterapia y en ocasiones también con medicamentos. Es importante que busque la atención de psicólogos clínicos o psiquiatras en la zona donde vive. Si tiene molestias como las aquí descritas, puede acudir a alguna de las siguientes instituciones:

Asociación Psiquiátrica Mexicana, que cuenta con un directorio de psiquiatras. Su página electrónica es:

<https://psiquiatriasapm.org.mx/>

En la Ciudad de México puede contactar al **Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente Muñiz"**. Teléfono 554160-5372. Consulte la página web <http://www.inprf.gob.mx/clinicos/preconsulta.html> Dirección: Calzada México Xochimilco No. 101 Alcaldía Tlalpan, Ciudad de México (Zona de hospitales).

Si es personal de la UNAM, puede solicitar atención en el **Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la UNAM**. Circuito interior, Edificio F (frente a Facultad de Medicina, cerca de la salida hacia Cerro del Agua). Teléfono: 555623 2127 ó 555623 2128. De lunes a viernes, 08:30 a 16:30. Presentar credencial o talón de pago.

Referencias

- American Psychiatric Association (2014) Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5. Washington. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (2021). Depresión. Instituto Nacional de Salud Mental.
- Gaitán-Rossi, P., Pérez-Hernández, V., Vilar-Compte, M., & Teruel-Belismelis, G. (2021). Prevalencia mensual de trastorno de ansiedad generalizada durante la pandemia por Covid-19 en México. Rev. Salud Pública de México.
- Harold I. Kaplan, Benjamin J. Sadock, Jack A. Grebb. Sinopsis de Psiquiatría. 11ª edición. Editorial Médica Panamericana. 2015.
- Martínez, G. y Keller, J.M. (2019) Promoción de la salud mental: una necesidad ante los síntomas de ansiedad, depresión y síndrome de burnout en el profesorado universitario, en Valero, A.I. *Promoción, alfabetización e intervención en salud: experiencias desde la multidisciplinaria*. Escuela Nacional de Trabajo Social, Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- Medina-Mora y cols. (2003) Prevalencia de trastornos mentales y uso de servicios. Resultados de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica. Salud Mental, Vol. 26, No. 4, agosto 2003
- National Institute of Mental Health (s/f) Trastorno de ansiedad generalizada (GAD). Una enfermedad real. Organización Panamericana de la Salud. (2009). Washington, D.C.: OPS.

Elaboración: Guillermo Martínez Cuevas. Maestro en Psicología Clínica y Mtro. en Ciencias, Salud Mental Pública. Profesor en el área "Psicología y educación", Colegio de Pedagogía, Facultad de Filosofía y Letras. UNAM. Coordinador de Profesionalización del Docente. Centro de Formación y Profesionalización Docente (CFOP) dependiente de la Coordinación de Universidad Abierta, Innovación Educativa y Educación a Distancia (CUAIEED), Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Correos electrónicos: guillermomartinez@filos.unam.mx / guillermo_martinez@cuaiied.unam.mx

Revisión: Dra. Dení Álvarez Icaza González. Médico psiquiatra. Secretaria Técnica del Comité Técnico para la Atención a la Salud Mental de la Comunidad de la UNAM. Secretaria de Prevención, Atención y Seguridad Universitaria. UNAM. Correo electrónico: comitetecnicosaludmental@unam.mx

Dr. Ricardo Ríos Flores. Médico Psiquiatra. Subdirector del Centro de Información y Documentación Científica. Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente Muñiz". Correo electrónico: dr_riosflores@imp.edu.mx

Mayo de 2022

