

# TRASTORNOS POR ANSIEDAD.-

## GENERALIDADES.-

## DEFINICIONES.-

## CLASIFICACIÓN DE LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD (D.S.M.

IV).-

## EPIDEMIOLOGÍA DE LOS TRASTORNOS POR ANSIEDAD.-

## NOMBRE DE ALGUNAS FOBIAS ESPECÍFICAS.-

## DIFERENCIACIÓN DE LOS TRASTORNOS POR ANSIEDAD.-

## DIFERENCIA ENTRE ANSIEDAD NORMAL Y PATOLÓGICA.-

## **GENERALIDADES.-**

Podemos definir las respuestas de ansiedad como reacciones defensivas e instantáneas ante el peligro. Estas respuestas, ante situaciones que comprometen la seguridad del sujeto, son adaptativas para la especie humana. Significa esto que ejercen una función protectora de los seres humanos.

El ser humano durante miles de años se ha tenido que enfrentar a infinidad de peligros; cuando estos se presentaban, las respuestas más eficaces para preservar la integridad del sujeto eran dos: LA HUIDA O LA LUCHA.

Los mecanismos, psicofisiológicos humanos, que preparan para la huida o la lucha (respuestas de ansiedad) han cumplido un eficaz papel a lo largo de los tiempos. El problema es que el ser humano ya no tiene que enfrentarse con animales que corren detrás de él para convertirlo en su cena; en cambio otros muchos agentes estresantes le rodean y le acompañan a lo largo de su existencia, haciendo que el fantasma del peligro le aceche detrás de cualquier situación inofensiva.

Citaremos al Catedrático de Terapia de Conducta del País Vasco Enrique Echeburúa (prólogo de Avances para el Tratamiento Psicológico de los Trastornos de Ansiedad PIRÁMIDE 96), para ilustrar, con un magnífico ejemplo, cómo funciona el mecanismo de la ansiedad:

"En el caso de los trastornos de ansiedad, la respuesta de miedo funciona como un *dispositivo antirrobo defectuoso*, que se activa y previene de

un peligro inexistente. Precisamente el ser humano actual está abocado a abordar el fascinante problema de como controlar los aspectos perjudiciales de las respuestas de miedo (que se pueden manifestar psicopatológicamente en forma de trastornos fóbicos y de ansiedad) conservando, sin embargo sus beneficios protectores".

## **DEFINICIONES.-**

### ANSIEDAD

La ansiedad es la más común y universal de las emociones. Reacción de tensión sin causa aparente, más difusa y menos focalizada que los miedos y las fobias. La reacción emocional ante un peligro o amenaza se manifiesta mediante un conjunto de respuestas tanto fisiológicas, cognitivas y conductuales.

Tiene numerosos sinónimos:

- NERVIOSISMO.
- INQUIETUD.
- TENSIÓN.

Referencia a la experiencia de la ansiedad:

- ANGUSTIA.
- MIEDO.
- INSEGURIDAD.

### MIEDO

Es una respuesta emocional *normal* ante situaciones que implican peligro para el sujeto.

Es una respuesta diferenciada ante un objeto o situación específica.

Es un fenómeno evolutivo y transitorio.

### FOBIA

Es una forma especial de miedo y reacción *desproporcionada*, irracional, fuera de control voluntario del sujeto, implica respuestas de evitación de la situación u objeto fobizado y es persistente en el tiempo.

## **RESPUESTAS DE ANSIEDAD AGRUPADAS EN LOS TRES SISTEMAS DE RESPUESTA HUMANA.-**

### 1º SÍNTOMAS SUBJETIVOS, COGNITIVOS O DE PENSAMIENTO.-

- PREOCUPACIÓN.
- INSEGURIDAD.
- MIEDO O TEMOR.
- APRENSIÓN.
- PENSAMIENTOS NEGATIVOS (INFERIORIDAD, INCAPACIDAD).
- ANTICIPACIÓN DE PELIGRO O AMENAZA.
- DIFICULTAD DE CONCENTRACIÓN.
- DIFICULTAD PARA LA TOMA DE DECISIONES.
- SENSACIÓN GENERAL DE DESORGANIZACIÓN O PÉRDIDA DE CONTROL SOBRE EL AMBIENTE.

### 2º SÍNTOMAS MOTORES U OBSERVABLES.-

- HIPERACTIVIDAD.
- PARALIZACIÓN MOTORA.
- MOVIMIENTOS TORPES Y DESORGANIZADOS.
- TARTAMUDEO Y OTRAS DIFICULTADES DE EXPRESIÓN VERBAL.
- CONDUCTAS DE EVITACIÓN.

### 3º SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS O CORPORALES.-

- SÍNTOMAS CARDIOVASCULARES: Palpitaciones, pulso rápido, tensión arterial alta, accesos de calor.
- SÍNTOMAS RESPIRATORIOS: Sensación de sofoco, ahogo, respiración rápida y superficial, opresión torácica.
- SÍNTOMAS GASTROINTESTINALES: Náuseas, vómitos, diarrea, aerofagia, molestias digestivas.
- SÍNTOMAS GENITOURINARIOS: Micciones frecuentes, enuresis, eyaculación precoz, frigidez, impotencia.
- SÍNTOMAS NEUROMUSCULARES: Tensión muscular, temblor, hormigueo, dolor de cabeza tensional, fatiga excesiva.
- SÍNTOMAS NEUROVEGETATIVOS: Sequedad de boca, sudoración excesiva, mareos.

## **CLASIFICACIÓN DE LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD (D.S.M. IV).-**

TRASTORNO DE ANGUSTIA SIN AGORAFOBIA
TRASTORNO DE ANGUSTIA CON AGORAFOBIA
AGORAFOBIA
FOBIA ESPECÍFICA
FOBIA SOCIAL
TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO
TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO
TRASTORNO POR ESTRÉS AGUDO
TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADO
TRASTORNO POR ANSIEDAD DEBIDO A ENFERMEDAD MÉDICA
TRASTORNO POR ANSIEDAD INDUCIDO POR SUSTANCIAS
TRASTORNO DE ANSIEDAD NO ESPECIFICADO

## EPIDEMIOLOGÍA DE LOS TRASTORNOS POR ANSIEDAD.-

TASAS DE PREVALENCIA (ECHEBURÚA, 1.995)

TIPO DE TRASTORNO	PORCENTAJE POBLACIÓN
TRASTORNO DE PÁNICO SIN AGORAFOBIA	0,8 % - 1 %
TRASTORNO DE PÁNICO CON AGORAFOBIA	1,2 % - 3,8 %
FOBIAS ESPECÍFICAS	4,1 % - 7,7 %
FOBIA SOCIAL	1,7 % - 2 %
TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO (T.O.C.)	1,6 % - 2,5 %
TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA (T.A.G.)	6,4 % - 7,6 %
TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO	1 %

NOMBRE DE ALGUNAS FOBIAS ESPECÍFICAS.-

ACROFOBIA	ALTURAS
AILUROFOBIA	GATOS
ARACNOFOBIA	ARAÑAS
ORNITOFOBIA	PÁJAROS
BRONTOFOBIA	TRUENOS
CANCEROFOBIA	CÁNCER
CLAUSTROFOBIA	ESPACIOS CERRADOS
CINOFOBIA	PERROS
HIPOFOBIA	CABALLOS
INSECTOFOBIA	INSECTOS
MISOFOBIA	SUCIEDAD

NOSOFOBIA	ENFERMEDAD/LESIÓN
NICTOFOBIA	OSCURIDAD
OFIDIOFOBIA	SERPIENTES
RODENTOFOBIA	ROEDORES
TANATOFOBIA	MUERTE
VENEROFOBIA	ENFERMEDADES VENÉREAS

### DIFERENCIACIÓN DE LOS TRASTORNOS POR ANSIEDAD.-

Los rasgos característicos de este grupo de trastornos son síntomas de ansiedad y conductas de evitación. En el trastorno por angustia y en el trastorno por ansiedad generalizada la ansiedad suele ser el síntoma predominante mientras que la conducta de evitación casi siempre se da en el trastorno por angustia con agorafobia. En los trastornos fóbicos la ansiedad aparece cuando el sujeto se enfrenta con el objeto o situación temidos. En el trastorno obsesivo-compulsivo la ansiedad se hace patente cuando el individuo intenta resistir las obsesiones o las compulsiones. La conducta de evitación casi siempre está presente en los trastornos fóbicos y con frecuencia en los obsesivos-compulsivos. En el trastorno por estrés postraumático el síntoma predominante es la reexperiencia de un trauma y no la ansiedad o la conducta de evitación. Sin embargo, en este trastorno son muy frecuentes los síntomas ansiosos y la conducta de evitación. También hay siempre una elevada activación.

La ansiedad producida por la separación de figuras paternas es una forma de reacción fóbica, siendo clasificada como trastorno por angustia de separación.

Estudios recientes indican que los trastornos por ansiedad son los que se dan con más frecuencia entre la población general. La fobia simple es probablemente el más común de los trastornos por ansiedad en este tipo de población pero, en cambio, el trastorno por angustia es el más frecuente entre la población que busca tratamiento. Los trastornos por angustia, los trastornos fóbicos y los trastornos obsesivos-compulsivos son aparentemente más frecuentes entre los parientes biológicos de primer grado de las personas afectadas que entre la población general.

DIFERENCIA ENTRE ANSIEDAD NORMAL Y PATOLÓGICA.-

	ANSIEDAD NORMAL	ANSIEDAD PATOLÓGICA
CARACTERÍSTICAS GENERALES	Episodios poco frecuentes.  Intensidad leve o media.  Duración limitada.	Episodios repetidos.  Intensidad alta.  Duración prolongada.
SITUACIÓN ESTÍMULO ESTRESANTE	Reacción esperable y común.	Reacción desproporcionada.
GRADO DE SUFRIMIENTO	Limitado y transitorio.	Alto y duradero.
GRADO DE INTERFERENCIA EN LA VIDA COTIDIANA	Ausente o ligero.	Profundo.