

	Tirada:	249.673	Sección:	-	
	Difusión:	183.356	Espacio (Cm_2):	892	
Nacional Salud	Audiencia:	641.746	Ocupación (%):	91%	Imagen: No
		27/05/2012	Valor (€):	22.548,60	
Semanal			Valor Pág. (€):	24.667,00	
			Página:	6	

ANSIEDAD

El 10% de los casos desemboca en un trastorno mental

Todos sufrimos algún episodio de estrés. Los expertos afirman que si dura más de un mes e impide llevar una vida normal, se transforma en una enfermedad. Algunos afectados lo canalizan a través del descontrol de impulsos como bulimia, compras compulsivas o abuso de alcohol

A. J. • Madrid

La respiración se vuelve más intensa por minutos, el corazón late más deprisa, la boca se seca, el pulso tiembla, las manos sudan... Nuestro cuerpo reacciona frente a situaciones de estrés, se pone alerta ante la posibilidad de obtener un resultado negativo, ante estímulos amenazantes, escenas que nos atemorizan... Unas dosis de ansiedad, que experimenta al menos «un 20 por ciento de la población alguna vez en su vida», señala Enrique Baca, jefe del Servicio de Psiquiatría de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid. Un periodo de estrés provocado por un cambio de trabajo, un nacimiento, una boda, los altibajos hormonales, son algunos ejemplos.

Una sensación, según los expertos, «inevitable». «No podemos aspirar a un mundo sin ansiedad, al igual que no podemos aspirar a un mundo sin dolor», matiza Francisco Ferre, jefe del Servicio de Psiquiatría del Hospital Gregorio Marañón de Madrid.

Y es un estado que va en aumento, entre otros motivos por «la inseguridad económica y la inseguridad general desde el punto de vista físico, es decir, vivimos en un mundo menos seguro (atentados, crímenes...)». A eso hay que añadir la cultura de la prisa. Todo es inmediato, se aceleran los tiempos. Las cosas se pueden conseguir muy rápido y esto genera una mayor fuente de frustración», apunta el jefe de Psiquiatría del Hospital Gregorio Marañón. El experto también destaca la

«hiperestimulación» en la que nos hayamos inmersos con los medios audiovisuales y que hace que el cerebro genere más información en nuestra cabeza, lo que implica mayor estrés.

El verdadero problema, no obstante, surge cuando ese estado «natural», esta reacción de nuestro organismo se prolonga en el tiempo (más de un mes), aumenta su intensidad y nos bloquea de tal forma que nos impide llevar una vida normal. Entonces, «pasa de ser una respuesta al estrés a una enfermedad ansiosa que requiere

Pierden el control, dejan de hacer cosas para no afrontar lo que les asusta, se aíslan y baja su autoestima

Los problemas que se dan con mayor frecuencia son la ansiedad generalizada y las crisis de pánico

tratamiento, aclara Ferre. «Cuando hay situaciones en las que la sensación de miedo viene sin identificador claro y sin esperarla, se denomina trastorno por ansiedad. Entre un 10 y un 15 por ciento ya se correspondería a este trastorno», especifica el psiquiatra Enrique Baca. Y estos trastornos por ansiedad, junto con la depresión, se espera que en el 2020 sean la causa de enfermedad número uno en el mundo desarrollado, según un informe de la Organización Mundial de la Salud.

Sin embargo, «es una clasificación compleja, porque se mezcla con trastornos que comparten la ansiedad como síntoma», añade Baca. Se produce cuando en un proceso de estrés, un malestar psicológico, se pierde el control, comienzan a darse situaciones de evitación (dejar de hacer cosas para no afrontar lo que nos asusta), se produce un aislamiento del individuo y una baja autoestima. También se produce una canalización a través del descontrol de impulsos, como la bulimia, las compras compulsivas, el abuso de alcohol...», explica Ferre. «Las cifras son preocupantes. En Europa se estima que el 54 por ciento de los trastornos mentales están relacionados con la ansiedad», aclara.

Y las mujeres parece que la sufren más. De hecho, según argumentaron los especialistas en el último Congreso Nacional de Ansiedad y Trastornos Comórbidos, tienen dos veces más riesgo que el hombre de padecer trastornos por ansiedad. No obstante, Baca señala que «en realidad existe un sesgo, y es que las mujeres acuden a consulta más que los hombres, por lo que

no sólo significa que tengan más, sino que también consultan más». Entre los trastornos, las fobias y los trastornos obsesivo-compulsivos y «los que se dan bastante son la ansiedad generalizada y las crisis de pánico», dice Baca. «Algunos acaban en Urgencias porque creen que el corazón les falla», apunta Ferre. «Tienen una sensación de muerte inminente y en casos extremos sufren despersonalización, es decir, sensación de dejar de existir, como si estuvieran viendo una película. A ello se suma la desrealización, ven el mundo como si todo fuera un decorado», dice Baca.

GENES

Además de ser una respuesta de nuestro organismo, hay quienes barajan una causa genética. En un estudio publicado en «Journal of Clinical Investigation», investigadores de la Universidad de Chicago (EE UU) analizaron el papel del gen de la glioxilasa (llamado GLO1). Según el principal autor del trabajo, Abraham Palmer, los roedores manipulados en laboratorio con múltiples copias del gen GLO1 mostraron niveles más elevados de ansiedad. «La investigación ha demostrado que GLO1 es la causa del comportamiento ansioso y no sólo una correlación», explica. Por su parte, Margaret Distler, de la misma universidad, señala que «el GLO1 puede convertirse en una diana útil, incluso para trastornos como la esquizofrenia y trastornos afectivos». Por su parte, Francisco Ferre se muestra mucho más cauto. «No hay que crear expectativas. Aún está por ver».

TRATAMIENTOS

Hasta entonces, y en función del tipo de trastorno, se aborda con «una terapia mixta que combina fármacos con psicoterapia», dice Enrique Baca. «Para toda la gama de fobias es fundamental el tratamiento psicoterapéutico cognitivo-conductual. Para las crisis de pánico y la ansiedad generalizada, son efectivos los medicamentos que actúan controlando de forma más rápida los síntomas.

	Tirada: 249.673	Sección: -	
	Difusión: 183.356	Espacio (Cm_2): 681	
Nacional	Audiencia: 641.746	Ocupación (%): 69%	Imagen: No
Semanal	27/05/2012	Valor (€): 17.215,00	
		Valor Pág. (€): 24.667,00	
		Página: 7	

