

|                                                                                  |                           |                                 |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Tirada: <b>320.796</b>    | Sección: -                      |  |
|                                                                                  | Difusión: <b>264.085</b>  | Espacio (Cm_2): <b>715</b>      |                                                                                     |
| Nacional                                                                         | Audiencia: <b>924.297</b> | Ocupación (%): <b>100%</b>      | Imagen: <b>No</b>                                                                   |
| Suplemento                                                                       | 28/12/2013                | Valor (€): <b>9.975,00</b>      |                                                                                     |
| Semanal                                                                          |                           | Valor Pág. (€): <b>9.975,00</b> |                                                                                     |
|                                                                                  |                           | Página: <b>31</b>               |                                                                                     |

31

EN FORMA

RAMIRO CALLE

es@lavanguardia.es

# sí puedes

## CONTRA LA ANSIEDAD

### RESPUESTA

Estimado Ramiro, mi nombre es Federico y estoy estudiando Derecho, que por cierto no me entusiasma. Resulta que hay veces que me sucede lo siguiente: siento un gran dolor en el pecho y en la espalda y también, en ocasiones, me cuesta mucho respirar, como si no pudiera coger todo el aire que necesito, como si ese oxígeno no me llegase al fondo del tórax o a la parte alta y es bastante angustioso. A veces el dolor del pecho y la espalda me dura veinte minutos o media hora y me quedo como paralizado. He ido varias veces al especialista, me han hecho pruebas de esfuerzo y ecocardiogramas, pero no tengo nada. Un médico me dijo que podría ser ansiedad. Yo creía que el dolor o la incapacidad para respirar a fondo podría ser del principio que tengo de hernia de hiato. El caso es que estoy hecho un lío. Leí un libro suyo que habla de la ansiedad y me identifiqué con muchos

de los síntomas citados. Lo que realmente llevo peor es cuando se producen esos minutos de dolor en el pecho. También me despierto a veces de madrugada y no logro conciliar el sueño en una hora o más y, para colmo (perdone que le cuente tantas desdichas), tengo bloqueos en los hombros. Cualquier cosa que me aconseje, me vendrá de perlas. Gracias y no deje de estar ahí.

### RESPUESTA

Querido Federico, si todo lo físico ha sido descartado, es obvio que padeces ansiedad. A veces se presentan esas crisis y los diversos síntomas que mencionas. La ansiedad es una sensación difusa y desagradable de agitación, angustia, confusión o nerviosismo. Es muy ingrata y no me extraña que lleves mal ese dolor en la región cordial, pues es una somatización de la ansiedad, pero uno se asusta con razón. Si estos síntomas persisten, debes acudir a un especialista al respecto, consultarle y que él determine si cuando te produce ese dolor debes tomar un ansiolítico, pero es él quien tiene que recetártelo.

Aparte de ir al especialista, si aún persiste el malestar, también es necesario que te explores internamente y veas si hay algún conflicto que te esté provocando la ansiedad. Los conflictos internos nos desgarran y crean esa fiebre del alma que es la angustia. A veces hay que cambiar actitudes o ciertas formas de vivir y afrontar la vida. Es como una alarma que nos anuncia que algo debe ser modificado. No dejes, asimismo, de practicar técnicas que te tranquilicen, como la relajación profunda o ejercicios de concentración en la respiración. Haz ejercicio no estresante y, sobre todo, no te obsesiones con la ansiedad. Muchas veces son fases vitales. Pero no lo dejes. Pon todos los medios para poder volver a disfrutar del sosiego. Gracias a ti, con todo mi afecto. ■

**LA ANGUSTIA  
AVISA, HAY  
QUE BUSCAR  
SOLUCIONES  
A NUESTRAS  
GUERRAS  
INTERNAS,  
QUE SON LAS  
QUE CREAN  
LA FIEBRE  
DEL ALMA**



Pablo Amargo