

Ansiedad y angustia

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un malestar, temor o angustia provocada por el estrés. La angustia es un padecimiento emocional, mental, social o espiritual. Un problema de salud o una visita al médico puede causar ansiedad o angustia. Hacerse un examen de detección de cáncer, esperar los resultados de las pruebas, recibir un diagnóstico de cáncer y preocuparse por la reaparición del cáncer una vez finalizado el tratamiento pueden ser fuentes de ansiedad.

Sentirse ansioso o angustiado puede afectar negativamente su calidad de vida y sus relaciones con amigos y familiares. Las mujeres tienden a tener índices más altos de ansiedad que los hombres.

La ansiedad puede manifestarse bajo forma de diferentes sentimientos como:

- tristeza
- pérdida de control
- pánico
- necesidad de aislamiento
- temor de estar enloqueciendo

Los posibles síntomas físicos incluyen:

- náuseas y/o vómitos
- falta de aire
- ritmo cardíaco acelerado
- sudoración
- inquietud
- tensión muscular
- sentirse débil o mareado(a)
- aumento de la sensación de dolor
- fatiga severa
- cambios de humor



[Esta Foto](#) de Autor Desconocido está bajo licencia [CC BY-](#)

Usted puede tener una variedad de síntomas o solo algunos; cada persona es diferente.

Desafortunadamente, estos sentimientos pueden hacer que desee retrasar el tratamiento o faltar a las citas de seguimiento, lo que puede afectar su atención.

Cómo lidiar con el problema

Cada persona encuentra diferentes formas de lidiar con su ansiedad y angustia. Puede hablar con un profesional de la salud mental, como un psicólogo o un psiquiatra. O puede hablar con un trabajador social, un especialista en cuidados paliativos o un proveedor de cuidados espirituales. Cualquiera de estos profesionales puede ayudarle a aprender a manejar su ansiedad. Las técnicas incluyen entrenamiento en relajación y concientización para probar en casa, grupos de apoyo en persona o en línea, y terapia de asesoramiento o conversación. Hable con un miembro de su equipo de atención médica si está interesado(a) en consultar a un profesional de la salud mental.

Las técnicas de meditación o el entrenamiento de relajación tienen que ver con conceptos budistas de atención plena y conciencia intencional y sin prejuicios de los momentos presentes. Se enfocan en ayudarle a establecer conexiones entre la mente, el cuerpo y el alma. Estas terapias pueden tardar un tiempo en proporcionar un efecto completo, por lo que es bueno repetir las técnicas. La meditación también se puede combinar con otras terapias.

Otras terapias no farmacológicas para probar en casa incluyen meditación, yoga, pensamiento positivo y ejercicios de respiración. Escuchar música relajante, ligera o sonidos de la naturaleza también puede ayudar a reducir la ansiedad. Puede encontrar aplicaciones de relajación y meditación a través de la tienda de aplicaciones de su proveedor de servicios telefónicos. YouTube tiene videos para practicar ejercicios de meditación, yoga y respiración. Roswell tiene algunos videos de yoga en el área de Educación del Paciente de su canal de YouTube: www.youtube.com/rpicreative

Las mantas pesadas se utilizan como un toque de presión profunda (DPT) para ayudar a aliviar la ansiedad. DPT proporciona una sensación similar a un fuerte abrazo, sostener, envolver o masajear para crear un estado mental relajado. Puede probar una manta terapéutica ponderada estándar de grado médico. (Usted debe pesar al menos 100 libras/45 kg). Esta terapia no se ha probado en pacientes con fibromialgia o neuropatía periférica.

Si no funciona ninguno de estos pasos, puede ser útil agregar medicamentos. Deberá hablar con un profesional médico o de salud mental para recibir estos medicamentos. Es posible que le receten antidepresivos o ansiolíticos como las benzodiazepinas. Las benzodiazepinas son más comunes para los síntomas de ansiedad como pánico, náuseas e insomnio. Para un uso a largo plazo, se pueden usar inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina (ISRS, o SSRI en inglés) o antidepresivos inhibidores de la recaptación de la serotonina-norepinefrina (ISRN, o SNRI en inglés). Deberá tomar estos medicamentos antidepresivos exactamente como se los recetaron. Dependiendo del medicamento, podrán pasar de 4 a 6 semanas antes de que note una mejoría.

Los estudios han demostrado que la ansiedad elevada puede aumentar la percepción del dolor y retardar la cicatrización de las heridas. La ansiedad continua puede afectar su sistema inmunológico y ponerle en mayor riesgo de contraer enfermedades. Si tiene altos niveles de ansiedad o angustia, hable con su equipo de atención médica.