**¿Qué deben hacer los pacientes que padecen de Trastornos de Ansiedad en el contexto de Covid-19?**

**Autor:**

**Dr. C Antonio J. Caballero Moreno**

**Profesor e Investigador Titular**

**Grupo Nacional de Psiquiatría**

**Sección de Neurociencias SCP**

**Trastornos de Ansiedad**

**¿Qué es la ansiedad?**

* ¿Un síntoma?
* ¿Una enfermedad?

**Ansiedad**

* Proceso biológico que sirve como aviso en condiciones de alarma potencial
* Si la intensidad o la duración son desproporcionadas al estímulo se produce la ansiedad patológica.
* En el transcurso de la vida cotidiana puede presentarse un cierto nivel de ansiedad que puede ser útil para estimularnos a actuar
* Esta ansiedad debe considerarse como normal si es adecuada a las circunstancias, debiéndose aceptar como un acompañante natural de la activación necesaria para afrontar una situación concreta.
* El miedo y la ansiedad son elementos esenciales y adaptativos de la respuesta global comportamental y vegetativa ante situaciones peligrosas que intentan alterar la homeostasis
* Cuando la ansiedad transitoria es proporcional a la causa que la produce, desencadena una respuesta apropiada (normalmente evitación o escape) y es muy importante como estrategia de supervivencia para todos los animales superiores incluyendo al ser humano.
* Los estados de ansiedad están controlados por mecanismos muy complejos, tanto inhibidores como facilitadores que están regulados recíprocamente de una forma muy dinámica y tienen una elevada redundancia.
* La finalidad de estos mecanismos de control es:

Mantener un grado de emocionalidad adecuado (evitando la ansiedad invasiva) en condiciones no agresivas

Responder eficientemente a agresiones potenciales con un “miedo” (transitorio) proporcional al peligro encontrado

Permitir respuestas comportamentales adaptativas como la evitación o el escape

Restaurar rápidamente un estado emocional “normal” una vez ha pasado la agresión.

La frontera entre la ansiedad, como elemento necesario para afrontar la vida, y la ansiedad patológica depende del nivel de funcionamiento del individuo ansioso.

Cuando la ansiedad es tal que ya no se puede responder al estrés de la vida cotidiana, del trabajo o de la vida de relación, es necesario ayudar a esta persona, lo que no implica necesariamente que debamos aplicar una terapéutica medicamentosa.

**Trastornos de Ansiedad (CIE-10)**

* T. neuróticos, estrés y somato formes
* T. Fóbicos:
  + Agorafobia
  + Fobias sociales
  + Fobias específicas
* Otros T. de ansiedad
  + T. por ataques de angustia
  + T. de ansiedad generalizada
  + T. mixtos ansiedad-depresión
* T. obsesivo-compulsivo
* Reacciones a estrés severo y T. de adaptación

**Trastornos de Ansiedad (DSM-5)**

|  |
| --- |
| Trastorno de Ansiedad de Separación |
| Trastorno de Pánico |
| Agorafobia |
| Fobia específica |
| Trastorno de ansiedad social (fobia social) |
| Trastorno de ansiedad generalizada |
| Trastorno de ansiedad inducido por sustancias |
| Trastorno de ansiedad atribuible a enfermedad médica |

**Contexto del COVID-19**

Dolor de pecho, problemas para respirar o malestar general son algunos de los síntomas que están experimentando muchas personas durante la cuarentena por el [COVID-19](https://es.gizmodo.com/tag/covid-19). Esta sintomatología se corresponde con la de un ataque de pánico o de ansiedad generalizada y en ocasiones puede llegar a confundirse con los síntomas del ya omnipresente coronavirus

**Estrategias de Enfrentamiento:**

1. **Distanciamiento de medios:** Para detener la propagación de COVID-19, hemos tenido que practicar el distanciamiento social. Pero para detener la propagación de la ansiedad, debemos distanciarnos de los medios.
2. **No comprometerse con la preocupación.** Tome medidas: ya sea que esté preocupado por contraer el virus, su negocio en dificultades o estar desempleado, cuanto más se concentre su mente en los peores escenarios, más ansioso se sentirá. No puede evitar que los pensamientos entren en su mente, pero puede optar por dejar de vivir y puede tomar medidas para resolver problemas. Hay una gran diferencia entre preocuparse y resolver problemas.
3. **Centrarse en las probabilidades actuales**: todas las muertes son trágicas, pero debemos mantener una perspectiva adecuada. La gran mayoría de las personas infectadas con COVID-19 tienen síntomas leves a moderados o ningún síntoma.
4. **No reaccione a los síntomas físicos**: si tose, no significa que tenga el COVID-19. Lo mismo es cierto para otros que tosen. Las alergias, la bronquitis, el goteo posnasal y el resfriado son más comunes y una explicación más probable. Acepte la incertidumbre como lo hace en otras áreas de la vida y asuma lo que es más probable. No escanee su cuerpo en busca de síntomas. Este comportamiento refuerza sus preocupaciones y aumentará la ansiedad.
5. **Centrarse en ser productivos y nuevas formas de disfrutar la vida**: aunque no tenemos control sobre la crisis nacional, debemos centrarnos en dónde tenemos control: nuestra respuesta a la crisis. Esta es una oportunidad para probar algo nuevo y hacer cosas para las que no hemos tenido tiempo.
6. **Participe en actividades para reducir el estrés**: concentrarse en lo que le agradece, ejercitar su cuerpo y relajar su mente le ayudará a obtener la paz que desea. La meditación guiada, el yoga, el ejercicio y un diario de gratitud son prácticas que reducen el estrés.
7. **No vaya más allá de las pautas epidemiológicas**: lavarse las manos compulsivamente hasta que sus manos estén secas y rojas, quitarse toda la ropa antes de entrar a la casa y aislarse en interiores son pautas de ansiedad.
8. **8. Preserve algo de sentido normal**: Mantener una estructura para su día y cierta apariencia de normalidad ayudará a reducir la ansiedad.
9. **Sé amable contigo mismo y con los demás y ten fe:** es normal sentirse ansioso y preocupado durante una crisis nacional. Alcanzar a familiares y amigos que están aislados o necesitados estimulará sus espíritus y los suyos.
10. **Busque ayuda profesional**: no necesita hacer esto solo. Si experimenta una escalada de ansiedad, hable con un profesional que pueda ayudarlo en este momento difícil.