

FISIOLOGÍA Y PSICOLOGÍA DE LA ANSIEDAD

A pesar de que una definición de ansiedad que cubra todos los aspectos es muy difícil de proporcionar (realmente se han escrito libros enteros sobre el tema), todo el mundo conoce la emoción que llamamos ansiedad. **No hay nadie que no haya experimentado algún grado de ansiedad**, ya sea al entrar en una clase justo antes de un examen o cuando uno se despierta en la mitad de la noche convencido de que ha oído un ruido extraño fuera. **Lo que es menos conocido, sin embargo, es que sensaciones como mareo extremo, visión de puntitos luminosos, visión borrosa, entumecimiento y hormigueo, músculos rígidos y casi paralizados, y dificultad para respirar que llega hasta la sensación de ahogo o asfixia pueden también ser parte de la ansiedad.** Cuando estas sensaciones suceden y la gente no comprende por qué, la ansiedad puede incrementarse hasta niveles de pánico, ya que la gente imagina que debe tener alguna enfermedad.

La ansiedad es una respuesta al peligro o amenaza. Científicamente, la ansiedad inmediata o a corto plazo es denominada la respuesta de lucha-huida. Se llama así porque todos sus efectos están dirigidos a combatir el peligro o a escapar del mismo. Así, el propósito de la ansiedad es proteger al organismo. Cuando nuestros antepasados vivían en cuevas, era vital que cuando se enfrentaban con algún peligro, ocurriera una respuesta automática que les hiciera realizar una acción inmediata (ataque o huida). **Incluso en el agitado mundo de hoy día este es un mecanismo necesario.** Imagine simplemente que está cruzando una calle cuando de repente un coche acelera hacia usted al tiempo que toca la bocina. Si usted no experimentara ninguna ansiedad, resultaría muerto. Sin embargo, lo más probable es que su respuesta de lucha-huida ocurriera y usted se apartara del camino del coche para ponerse a salvo. La moraleja de esta historia es muy simple: **el propósito de la ansiedad es proteger al organismo, no dañarlo.** Sería totalmente ridículo para la naturaleza desarrollar un mecanismo cuyo propósito fuera proteger a un organismo y, al hacerlo, dañarlo. El mejor modo de pensar de todos los sistemas de la respuesta de lucha-huida (ansiedad) es recordar que todos

están dirigidos a conseguir que el organismo esté preparado para la acción inmediata y que su propósito es proteger al organismo.

Cuando algún tipo de peligro es percibido o anticipado, el cerebro envía un mensaje a una sección de sus nervios llamada el sistema nervioso autónomo. El sistema nervioso autónomo tiene dos subsecciones o ramas llamadas el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático. El sistema nervioso simpático es el sistema de lucha-huida que libera energía y hace que el cuerpo esté preparado para la acción, mientras que el sistema nervioso parasimpático es el sistema de restauración que devuelve el cuerpo a un estado normal.

Un punto importante es que el sistema nervioso simpático tiende a ser en gran medida un sistema de todo o nada. Esto es, o todos los síntomas son experimentados o ningún síntoma es experimentado; es raro que ocurran cambios sólo en una parte del cuerpo.

Uno de los efectos principales del sistema nervioso simpático es que libera dos productos químicos (adrenalina y noradrenalina). Es muy importante darse cuenta de que la actividad del sistema nervioso simpático se detiene de dos maneras. Primero, los mensajeros químicos (adrenalina y noradrenalina) son destruidos finalmente por otros productos químicos en el cuerpo. En segundo lugar, se activa el sistema nervioso parasimpático (que generalmente tiene efectos opuestos al sistema nervioso simpático) y restaura una sensación de relajación. Es muy importante darse cuenta de que finalmente el cuerpo «tendrá bastante» de la respuesta de lucha-huida y activará el sistema nervioso parasimpático para restaurar la sensación de relajación. En otras palabras, la ansiedad no puede continuar para siempre o aumentar en espiral hasta niveles siempre crecientes y posiblemente dañinos. El sistema nervioso parasimpático es un protector interior que evita que el sistema nervioso simpático se extralimite.

Otro punto importante es que los mensajeros químicos, adrenalina y noradrenalina, tardan algún tiempo en ser destruidos. Así, incluso después de que el peligro ha pasado y su sistema nervioso simpático ha parado de responder, es probable que se sienta inquieto o aprensivo por algún tiempo debido a que los productos químicos están aún flotando en su sistema. Debe recordarse que

esto es perfectamente natural e inocuo. De hecho, es una función adaptativa porque, en los lugares salvajes, el peligro suele volver y es útil que el organismo esté preparado para activar la respuesta de lucha-huida.

La actividad en el sistema nervioso simpático produce un incremento en el ritmo cardíaco y en la fuerza del latido cardíaco. Esto es vital para la preparación para la actividad ya que ayuda a aumentar la velocidad del flujo sanguíneo y mejora de este modo el reparto de oxígeno a los tejidos y la eliminación de productos de desecho de los tejidos. Esta es la razón por la que es típico sentir que el corazón late a ritmo acelerado o que late con fuerza durante los periodos de elevada ansiedad o pánico. Además de la mayor actividad en el corazón, también hay un cambio en el flujo sanguíneo. Básicamente, la sangre es retirada de los sitios donde no se necesita (mediante un estrechamiento de los vasos sanguíneos) y dirigida hacia los sitios donde se necesita más (mediante una dilatación de los vasos sanguíneos). Por ejemplo, la sangre se retira de la piel y de los dedos de las manos y pies. Esto es útil porque si el organismo es atacado y sufre un corte, es menos probable que se desangre hasta morir. Por eso, durante la ansiedad la piel se ve pálida y está fría y los dedos se vuelven fríos y algunas veces experimentan entumecimiento y hormigueo. Además, la sangre se dirige a los grandes músculos como los muslos y los bíceps, lo que ayuda a que el cuerpo se prepare para la acción.

La respuesta de lucha-huida está asociada con un incremento en la velocidad y profundidad de la respiración. Esto tiene una importancia obvia para la defensa del organismo, ya que los tejidos necesitan más oxígeno para prepararse para la acción. Las sensaciones producidas por este incremento en la respiración pueden incluir, sin embargo, falta de aliento, sensación de ahogo o asfixia e incluso dolores u opresión en el pecho. Es importante saber que un efecto secundario del incremento de la respiración, especialmente si no se lleva a cabo ninguna actividad, es que el aporte de sangre a la cabeza disminuye. Aunque sólo es una pequeña cantidad y no es en absoluto peligroso, produce una serie de síntomas desagradables (pero inofensivos) que incluyen mareo, visión borrosa, confusión, irrealidad y oleadas de calor.

La activación de la respuesta de lucha-huida produce un incremento en la sudoración. Esto tiene importantes funciones adaptativas como hacer la piel

más resbaladiza, de forma que es más difícil para un predador agarrar, y enfriar el cuerpo para que no se caliente demasiado.

La activación del sistema nervioso simpático produce otros efectos, ninguno de los cuales es de ningún modo dañino. Por ejemplo, las pupilas se dilatan para dejar que entre más luz, lo cual puede producir visión borrosa y puntitos luminosos enfrente de los ojos entre otras cosas. Hay una disminución de la salivación, lo que hace que la boca esté seca. Hay una menor actividad en el sistema digestivo, lo cual produce frecuentemente náusea, pesadez de estómago e incluso estreñimiento. Finalmente, muchos de los grupos musculares se tensan para prepararse para la lucha o la huida y esto produce sentimientos subjetivos de tensión, que a veces se acompañan de dolores reales así como de temblores y sacudidas.

En conjunto, la respuesta de lucha-huida produce una activación general de todo el metabolismo corporal. Así, uno se siente frecuentemente acalorado y, como este proceso emplea mucha energía, después uno se siente generalmente cansado y agotado.

Como se ha mencionado antes, la respuesta de lucha-huida prepara el cuerpo para la acción: atacar o correr. Así, no es ninguna sorpresa que los impulsos dominantes asociados con esta respuesta sean los de agresión y el deseo de escapar. Cuando esto no es posible (debido a limitaciones sociales), los impulsos serán frecuentemente expresados mediante comportamientos tales como dar golpecitos con el pie, pasearse de un lado a otro o hablar bruscamente a la gente. En resumen, los sentimientos producidos son los de estar atrapado y necesitar escapar.

El efecto principal de la respuesta de lucha-huida es alertar al organismo de la posible existencia de peligro. Así, hay un cambio inmediato y automático en la atención para explorar los alrededores en busca de una amenaza potencial.

Se hace muy difícil concentrarse en las tareas diarias cuando uno está ansioso. Las personas ansiosas se quejan frecuentemente de que se distraen fácilmente de sus tareas diarias, de que no pueden concentrarse, y de que tienen problemas de memoria. A veces, no pueden encontrar una amenaza obvia. Desafortunadamente, la mayoría de la gente no puede aceptar que no tenga

ninguna explicación para algo. Por tanto, en muchos casos, cuando la gente no puede encontrar una explicación para sus sensaciones, dirige su búsqueda hacia ella misma. En otras palabras, «si nada en el exterior me está haciendo sentir ansioso, debe haber algo mal en mí». En este caso, el cerebro inventa una explicación tal como «me debo de estar muriendo, perdiendo el control volviéndome loco». Como hemos visto, nada puede estar más lejos de la verdad, ya que el propósito de la respuesta de lucha-huida es proteger el organismo, no dañarlo. De todos modos, son pensamientos comprensibles.

En resumen, la ansiedad es científicamente conocida como la respuesta de lucha-huida ya que su propósito principal es activar el organismo y protegerlo del daño. Asociados con esta respuesta, hay un número de cambios físicos, comportamentales y mentales. Es importante tener en cuenta que, una vez que el peligro ha desaparecido, muchos de estos cambios (especialmente los físicos) pueden continuar, casi por sí mismos, debido al aprendizaje ya otros cambios corporales a largo plazo. Cuando los síntomas físicos ocurren en ausencia de una explicación obvia, la gente malinterpreta frecuentemente los síntomas normales de lucha-huida como indicadores de un grave problema físico o mental. En este caso, las mismas sensaciones pueden convertirse frecuentemente en amenazantes y empezar toda la respuesta de lucha-huida de nuevo. Mucha gente, cuando experimenta los síntomas físicos de la respuesta de lucha-huida, cree que se «están volviendo locos».

Mucha gente se asusta por lo que podría pasarles como resultado de sus síntomas, posiblemente porque creen que sus nervios podrían agotarse y ellos podrían sufrir un colapso nervioso. Tal como se ha discutido antes, la respuesta de lucha-huida se produce sobre todo a través de la actividad del sistema nervioso simpático, el cual es contrarrestado por el sistema nervioso parasimpático. El sistema nervioso parasimpático es, en un sentido, una protección contra la posibilidad de que el sistema nervioso simpático pueda «estropearse». Los nervios no son como cables eléctricos y la ansiedad no puede estropearlos, dañarlos o agotarlos.

Nota: Tomado de Craske, M. G., y Barlow, O. H. (1993): *Panic disorder and agoraphobia* (pp. 25-28), en O. H. Barlow (ed.): *Clinical handbook of psychological disorders* (2.1ª ed., pp. 1-47), Nueva York: Guilford