



UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR

DIRECCION DE COMUNICACION

BOLETIN DE PRENSA N° 151

22 de abril de 2020

Controlar la ansiedad. Nos pasa a todos

Como parte del programa Estamos Contigo, intervención para grupos de atención prioritaria de la Universidad Central del Ecuador, se desarrolló la charla virtual sobre el control de la ansiedad por confinamiento por el COVID-19. Henry Ortiz, docente de la carrea de Atención Prehospitalaria compartió varias recomendaciones para la prevención de este trastorno junto con un grupo de funcionarios del Consejo Nacional para la Igualdad de Movilidad Humana.

Es indiscutible que la población experimenta una serie de cambios en las rutinas del hogar, las condiciones laborales, y las relaciones sociales y afectivas. Estamos reconociendo y reencontrándonos con los miembros de nuestra familia, manifestó Ortiz, nos enfrentamos a nuevos miedos y hemos desarrollado otras fobias sociales cuando salimos de casa, a tal punto que nuestro sistema de alerta se puede exacerbar con la fijación de personas con síntomas respiratorios que nos provocan estrés. De hecho, el riesgo de contagio de coronavirus es uno de los factores de riesgo que podrían causar una crisis de ansiedad.

El catedrático expresó que este contexto de confinamiento eleva los niveles de ansiedad sin distinción de una determinada etapa de la vida. Dadas las circunstancias actuales, todos estamos expuestos a experimentar este tipo de trastorno. Por ello, recalcó la importancia de identificar cuando padecemos un episodio de ansiedad para controlarlo, evitar su complicación, pedir a ayuda, y actuar a tiempo para prevenirlo.

Descontrol de las emociones

Si advertimos una sensación de nerviosismo, agitación y tensión, estamos en el lumbral de la ansiedad. Es posible diferenciar algunos de sus síntomas a medida que estas sensaciones se incrementan, hasta padecer un ataque de pánico, en el que no podemos controlar nuestras emociones y podemos experimentar otras sensaciones como

- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe
- Aumento del ritmo cardiaco
- Respiración acelerada (hiperventilación)
- Sudoración
- Temblores
- Sensación de debilidad o cansancio
- Problemas para concentrarse o pensar otra cosa que no sea la preocupación actual
- Tener problemas para conciliar el sueño
- Padecer problemas gastrointestinales
- Tener dificultades para controlar las preocupaciones
- Tener la necesidad de evitar las situaciones que generan ansiedad

Varios de estos síntomas podemos controlarlos. Por ejemplo, la dificultad de no dormir más de cinco horas seguidas



podría estar relacionado al consumo energético de nuestro cuerpo. Al reducir la rutina física del trabajo, de la universidad y de otras a las que estábamos acostumbrados, no gastamos la suficiente energía que se traduce a problemas son el sueño. También está la tendencia a comer más, ingerir dulce, café, té.

Evitar complicaciones

Además de presentar varios de los síntomas señalados, existen otros factores de riesgo que nos advierten la necesidad de pedir ayuda, estos pueden evitar que el incremento de los niveles de ansiedad desemboque en serias complicaciones. Ponga atención a los siguientes factores:

- Depresión (que a menudo se produce con un trastorno de ansiedad) u otros trastornos de salud mental
- Abuso de sustancias (permitidas, no permitidas, y pastillas)
- Problemas para dormir (insomnio)
- Problemas digestivos o intestinales
- Dolor de cabeza y dolor crónico
- Aislamiento social
- Problemas de la escuela o el trabajo
- Mala calidad de vida
- Suicidio

Existen otros factores de riesgo relacionados a otras causas como traumas previos vividos en la infancia, tipo de personalidad, o resultado de trastornos patológicos hereditarios.

Pedir ayuda

La ansiedad afecta directamente a uno de los principales motores de nuestro cuerpo: el cerebro. Debemos aprender a dar la misma importancia a sus señales de alerta, en igual proporción a la que atendemos si se presenta alguna irregularidad con nuestra piel, sobretodo la del rostro, nuestro cabello, o con cualquier parte de nuestro organismo. Buscar opciones que nos genere satisfacción como actividades alternativas, compañía, un poco de distracción social puede ayudar, de lo contrario el siguiente paso es pedir ayuda profesional.

- Mantenerse activo: Realizar pausas activas o rutinas de ejercicios de al menos 30 minutos por día evitará episodios de ansiedad
- Oxigenar el cuerpo: respirar profundamente, al menos 10 respiraciones seguidas
- Reducir la revisión de redes sociales
- Disminuir la ingesta de dulce, café, té
- Evitar el consumo de alcohol y drogas
- Pedir ayuda

P.M