

# La ansiedad

Hoy en día, los términos ansiedad y angustia forman parte de nuestro lenguaje y forma de vida. Ambos términos los utilizamos todas las personas para definir estados emocionales. En la mayoría de los casos, estos estados corresponden a respuestas adaptativas frente a acontecimientos estresantes. Sin embargo, estos términos, y en particular el de ansiedad, también los utilizamos, y caracterizan, una situación clínica patológica. O dicho de otra manera: la ansiedad

es algo innato en las personas, y de hecho es considerado como normal y adaptativo un cierto grado de ansiedad, ya que bajo el término ansiedad incluimos una amplia variedad de respuestas, que, en definitiva, nos llevarán a mejorar el rendimiento y la actividad en general. El problema es que cuando este nivel de ansiedad alcanza cierto grado se convierte en patológico y, además, se acompaña de una respuesta exagerada al estímulo y una disminución del rendimiento.

Dr. J. C. GONZÁLEZ LUQUE

Dirección General de Tráfico

Dr F. Javier ÁLVAREZ

Universidad de Valladolid

Por ello debemos diferenciar, quizá de una manera muy simplista, entre lo que deberíamos entender por ansiedad "normal" y ansiedad "patológica". Se considera que el grado de ansiedad de una persona es normal cuando reúne dos características básicas: 1) es el resultado de una amenaza real, física o psíquica (por ejemplo, antes de un examen), y 2) la amenaza (en el caso anterior, la realización en un futuro próximo de un examen) permite a la persona la elaboración de una respuesta adecuada (por ejemplo, mantener un estado de alerta prolongado, mayor grado de concentración, etcétera).

En los casos en que la ansiedad tiene carácter de patológica, la persona que la sufre evidencia como una experiencia claramente desagradable e ineficaz. Caracteriza la ansiedad patológica: 1) el que ésta aparezca cuando no existe un motivo aparente para la misma (por ejemplo, asistir a un acto social, como ir al cine, teatro, etcétera); 2) cuando existiendo una causa, la ansiedad persiste después de su desaparición (en el caso anterior, que después del examen la persona siga con el mismo grado de activación y alerta), y, por lo tanto, ya no es funcional; 3) cuando es desmesurada para la causa que la desencadena (por ejemplo, desarrollar una reacción de ansiedad elevada ante hechos cotidianos intrascendentes como ir a la compra, etcétera).

Quizás convenga aquí también diferenciar (en términos coloquiales) entre ansiedad y angustia. Generalizando, la ansiedad se refiere principalmente a los as-



pectos psíquicos (inquietud, temor, miedo, tensión, etcétera), mientras que la angustia a los aspectos físicos de activación (taquicardia, palpitaciones, sudoración, boca seca, temblor, diarrea e ir frecuentemente a hacer "pis"). Un tercer componente de la ansiedad patológica, además de los síntomas psíquicos y físicos, serían las alteraciones neurofisiológicas (alteración del apetito, de la esfera sexual y del sueño).

Los trastornos de ansiedad -ya que existen varias formas de trastornos patológicos de ansiedad- son muy frecuentes en los países desarrollados. Se estima que entre el 3 y 5 por 100 de la población los padece. Lo que es más importante es que existe un tratamiento eficaz para las distintas formas de ansiedad, si bien se estima que sólo 1 de cada 4 personas que tiene ansiedad están en tratamiento médico. La consecuencia de ello es que mu-

chas personas están conviviendo con niveles de ansiedad patológica, y que ello les conduce a una mala calidad de vida, así como a las personas con las que conviven.

Entre los distintos trastornos de ansiedad hay que citar la ansiedad generalizada (cuando la ansiedad patológica centra la forma de vida de la persona), las fobias, el trastorno obsesivo-compulsivo, las crisis de angustia (trastornos de pánico, etcétera).

La ansiedad, como ya hemos señalado, forma parte de nuestras vidas, e incide de manera notable en la forma de conducir. Cuando hablamos de ansiedad normal, esta puede explicarnos las conductas de la gran mayoría de personas al volante. El volante no nos debe servir para "descargar" nuestros nervios. Por otra parte, ante hechos frecuentes, tales como atascos, viajes largos, etcétera, debemos moderar nuestra respuesta de ansiedad, ya que si no puede convertirse en un "caballo desbocado". No por empezar a correr más, tocar la bocina, etcétera llegaremos antes. Nuestra ansiedad normal se está transformando en agresividad y puntualmente en ansiedad patológica, que nos puede llevar, al que la tiene o al que está próximo, al accidente, o generarle a él una respuesta de ansiedad (¡se nos echa encima ese loco!). Algo de "nervio" está bien. Perder el control, lo cual no es infrecuente, es otra cosa.

Mención aparte lo constituyen las personas que tienen trastornos de ansiedad. Ellos deben de ser conscientes de que estos trastornos interfieren con una adecuada capacidad para conducir. Deben procurar no hacerlo, hasta tener controlada su sintomatología. Por otra parte, los fármacos con los que se tratan estos trastornos son, quizás, los que más interfieren en la capacidad para conducir. ♦