

DE QUE HABLA MI CUERPO

Entendiendo los síntomas físicos de la



AMADAG

Los síntomas físicos de la ansiedad

Bienvenido a esta guía de síntomas de la ansiedad. Probablemente lleves tiempo con esas desagradables sensaciones que se han instalado en tu cuerpo. Te confunden y te atenazan desde que se han instalado en tu vida. Te asustan y te dan mensajes desoladores, y probablemente se hayan convertido en tus enemigos y antagonistas principales. Quizá tu vida gira alrededor de ellos, porque puede que mantengas una pelea diaria a la caza y captura de estos perturbadores de tu paz.

¿Cómo se hace para vencer a estos síntomas?, ¿Cómo puedo hacer para que estos desaparezcan de mi vida?. Lo primero que vamos a hacer es responder a tu natural requerimiento con otra pregunta:

¿Porqué te estás planteando esto como una guerra?

Ya se que esta pregunta te esta dejando descolocado. Y claro responderas:

- ¿Cómo no va a ser un enemigo si me causa este malestar?
- ¿Cómo no voy a querer que desaparezca si esta interfiriendo en mi vida?
- ¿No es natural querer alejarse del dolor?

Lo se, pero vamos a partir de una premisa.

Lo que estas sintiendo no es una enfermedad porque la ansiedad no es una enfermedad. Es un indicativo de que algo no funciona como debiera. Imagina que tienes una maquina a la que estas forzando por encima de sus posibilidades. El problema no es tanto de la maquina en si, que nos conviene conocerla y leer el manual de instrucciones, para no manipularla de una forma erronea. El problema es que cuando no gestionamos bien alguna cosa con la maquina, esta reacciona con ruidos, o con un mal funcionamiento.

El dolor físico y mental no esta ahí para fastidiarnos porque no es su objetivo, el dolor esta para avisarnos de que no estamos haciendo las cosas bien.



Los síntomas físicos de la ansiedad

¿Qué síntomas físicos tiene la ansiedad?

Los síntomas físicos, fisiológicos o emocionales de la ansiedad son todos aquellos cambios que se producen en nuestro cuerpo, como consecuencia de la activación que se produce en nuestro organismo por la intermediación del Sistema Nervioso Simpático, y que como ya tan bien sabemos cumplen una función característica de supervivencia, ya que nos preparan para la conducta de ataque o huida característica ante un potencial peligro o amenaza.

Si bien es cierto que son muy variados y cada persona puede experimentar unos u otros, dependiendo del caso, en general la ansiedad se manifiesta a través de los siguientes síntomas físicos, que hemos organizado y clasificado según la zona corporal implicada:

Síntomas cardiovasculares: síntomas físicos relacionados con el corazón.

- Taquicardia, palpitaciones o aceleración cardíaca: sensación de que el corazón “late más rápido o deprisa” de lo normal.
- Palpitaciones: sentir que los latidos aparecen de forma irregular, como si se produjese un pequeño “salto” o se detuviese (sensación subjetiva).

Síntomas respiratorios: síntomas físicos relacionados con los pulmones y la respiración.

- Respiración acelerada y superficial (e incluso hiperventilación): respirar de forma muy rápida y corta, generalmente con el tórax, o bien respirar de forma excesivamente rápida y profunda – hiperventilación-.
- Dificultades para respirar: sensación de no poder coger aire con facilidad o de no poder respirar con normalidad.
- **Sensación de ahogo o sofoco:** sensación subjetiva (no real) de asfixia, sensación de falta de aire.

Los síntomas físicos de la ansiedad

Síntomas neuromusculares: síntomas físicos relacionados con los músculos.

- Tensión muscular: excesiva rigidez en determinadas zonas del cuerpo, generalmente en las cervicales, hombros, cuello o mandíbula (bruxismo), aunque puede aparecer de forma generalizada en cualquier grupo muscular o músculo específico de nuestro cuerpo. Sentirse como “agarrotado”.
- Presión en el pecho: consecuencia de la presión o tensión muscular excesiva en la zona del tórax.
- “Nudo” en la garganta: consecuencia de la presión o tensión muscular excesiva en la zona de la garganta.
- Cefalea tensional: dolores de cabeza ocasionados por una tensión excesiva muscular.
- Temblor o agitación (o bien parálisis): agitación o movimiento rápido e involuntario del cuerpo o de alguna zona específica, o al contrario, sentirse rígido o con la sensación subjetiva de no poder moverse. • Parestesia en manos y piernas: sensación de hormigueo por las extremidades.
- Rigidez (o debilidad) en extremidades: notarse especialmente tenso en brazos y piernas, o bien especialmente débil o inestable.
- Fatiga excesiva: sensación de estar excesivamente cansado, sin motivo aparente.

Síntomas gastrointestinales: síntomas físicos relacionados con el estómago.

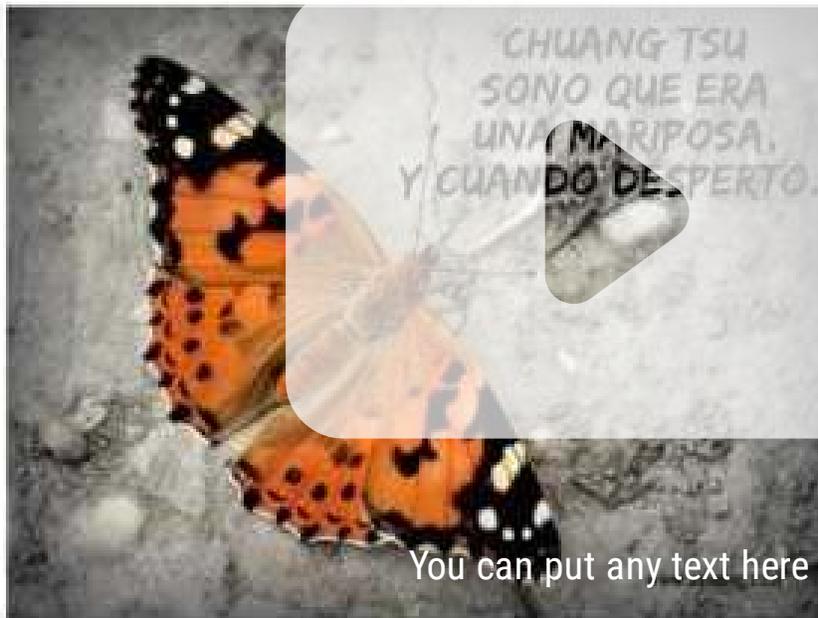
- Náuseas o vómitos: sensación de tener ganas de vomitar o expulsar el contenido del estómago a través de la boca.
- Sensación de “nudo” en el estómago: consecuencia de la presión o tensión muscular excesiva en la zona del diafragma.
- Gases, ardor de estómago, ganas de ir al baño.
- Diarrea: en casos extremos se puede producir esta expulsión fecal de forma incontrolada.

Los síntomas físicos de la ansiedad

Síntomas neurovegetativos: síntomas físicos relacionados con el sistema nervioso y los órganos vegetativos.

- Sudoración excesiva: notar que aumenta el sudor o líquido salado en las manos, axilas o pies (aunque también la cabeza, nuca u otras zonas).
- Sequedad de boca: sensación de viscosidad en la boca (sensación de boca “pastosa”), notar que no tienes apenas saliva y te cuesta incluso hablar o tragar con normalidad.
- **Mareos y sensación de inestabilidad:** sensación subjetiva de dificultad de equilibrio.
- Escalofríos: sensación de frío intenso y repentino, con o sin ligeros temblores.
- Calor: en el extremo contrario, aumento de la sensación de calor.
- Síntomas genitourinarios: síntomas físicos relacionados con los aparatos genitales y urinarios.
- Urgencia urinaria: ganas repentinas e intensas de necesitar ir al baño a orinar.

Otros síntomas: como visión borrosa o “en túnel”, zumbidos o pitidos en el oído...



Rubén Casado
www.ansiedad.com
www.letsolucionarnuestra.com

Los síntomas físicos de la ansiedad

¿Cómo podemos “aliviar” estos síntomas ?

En términos generales, os ofrecemos tres grandes “tips” para conseguir aliviar o paliar la intensidad de estos síntomas físicos, entre otros:

1. Aprende técnicas de relajación y/o meditación. Cualquiera de los diferentes tipos de técnicas de relajación (desde su forma más simple, la respiración diafragmática, a la relajación muscular progresiva – RMP- de Jacobson o la relajación autógena de Schultz, entre otras) van a conseguir reducir el nivel generalizado de activación corporal y, por ende, reducir la intensidad de los síntomas físicos de la ansiedad. Es, de hecho, el conjunto de técnicas que actúan directamente sobre los síntomas fisiológicos, por ello constituyen el tratamiento de elección (aunque no exclusivamente).

2. Utiliza la [exposición interoceptiva](#) (con seguimiento de un profesional). ¿No la conoces? Es una técnica psicológica que se basa en exponerme a los propios síntomas físicos de ansiedad temidos, provocándome yo mismo/a los síntomas fisiológicos de forma controlada, a través de una serie de ejercicios prácticos, para comprobar que son síntomas inofensivos –aunque sí, molestos- y, por tanto, habituarme a ellos y dejar de tenerles miedo (de forma que actuamos directamente sobre el tan conocido “miedo al miedo” y rompemos el círculo vicioso que me hace experimentar más ansiedad al detectar o notar los síntomas físicos).

3. Practica ejercicio físico. Si comenzamos a poner en práctica ejercicio moderado o nos iniciamos en una actividad deportiva, conseguiremos mejorar nuestro estado emocional y reducir la ansiedad. Asimismo, nos ayudará también a familiarizarnos con los síntomas físicos tan parecidos a aquellos que experimentamos cuando tenemos ansiedad (ya que, a fin de cuentas, el ejercicio físico también es activación) y, por tanto, facilitará su aceptación y normalización.

En resumen, si bien es cierto que existen numerosos síntomas físicos de ansiedad (puesto que la ansiedad es activación, es eminentemente fisiológica, aunque también cognitiva y motora), podemos reducir la intensidad e incluso aparición de estos síntomas fisiológicos si seguimos una serie de estrategias o técnicas fisiológicas o conductuales (aunque también cognitivas), como la práctica de técnicas de relajación, meditación o ejercicio físico, entre otras.

La despersonalización

¿Qué es la despersonalización?

Entendemos la despersonalización como la **sensación de irrealidad y de extrañeza con uno mismo**. Los pacientes que acusan estas sensaciones las describen como **“estar fuera de su propio cuerpo o mente”**.

“Cuando me despersonalizo siempre me ronda por la cabeza la misma pregunta: ¿Es ésta mi cara? ¿Son éstas mis manos? ¿Por qué yo soy yo? Siento que me estuviera viendo a mí misma desde otros ojos, como si fuera otra persona la que observa o como si estuviera mirándome desde otro plano. Siento extrañeza con mi cuerpo y con mis pensamientos ¿Cómo me planteo esto?”.
(Testimonio)

En palabras del **Doctor Antoni Bulbena** despersonalizarse tiene que ver con algo que no tiene palabras, como la sensación que uno tiene ante la música o ante el amor. Son **percepciones subjetivas de uno mismo o del entorno** y esto no siempre es fácil de identificar ni expresar.

¿Qué se siente cuando te despersonalizas?

“Es una sensación muy extraña, parece que estoy metida en una película, me siento rara. Es saber que estas aquí, pero sentir que no estás aquí. Dejo de sentirme a mí misma”.

La sensación de despersonalización es una de las más temidas por las personas que sufren patologías ansiosas. **Para las personas es costoso entender lo que han sentido y por lo tanto poder definir y sentirse entendido por los de su alrededor.**

Es algo **muy difícil de conceptuar y definir**. Intuyo que esa es una de las razones por las cuales las gentes las dan mucha más importancia de la que realmente tiene, y se asusta mucho más. Como dijo Pierre Rey **“Al no tener ya miedo de las palabras ¿cómo iba a temer las cosas?”**.

“Tengo la sensación de no manejar mi propio cuerpo. Miro como actúo como un autómeta. Me veo moverme y hablar, pero siento que todo va a su bola, como si mi propia historia no fuera conmigo. Esto me produce mucho miedo y un profundo sentimiento de soledad”.

La despersonalización

Hablamos de la **sensación de extrañeza del yo**, de un síntoma que puede resultar tremendamente molesto para la persona que lo padece, creando mucha confusión, e incluso dudas, acerca de nuestra propia salud mental. Quienes padecen estos síntomas los suelen asociar al **miedo a la locura, o a la pérdida de control**, aunque poco tenga que ver con esto. Las sensaciones no son peligrosas, incluso algunos autores hablan de que puedan tener una función de **defensa ante determinadas circunstancias de exceso de carga emocional**. Los sentimientos de soledad suelen ir asociados a la fuerte desvinculación que uno percibe con su alrededor, teniendo la **percepción de aislamiento y de incapacidad de poder conectar emocionalmente con su entorno y personas que le rodean**.

“Veo partes de mi cuerpo como si no fueran mías, siempre pongo el mismo ejemplo: voy conduciendo, me miro los brazos y pienso ¿Y estos brazos? De repente soy consciente de la largura de mis brazos y de hasta donde pueden llegar.”

Los pacientes manifiestan una **alteración perceptiva de su propio cuerpo**, manifestando asombro u extrañeza al observar diferentes partes de su cuerpo. **Hablamos de un miedo básico oculto que es perder la identidad personal**, acompañado de una **angustia extrema** que lleva a la persona a establecer un **pensamiento obsesivo en la búsqueda y análisis de sus percepciones**. Existe una obsesión por percibir el mundo y a uno mismo de la manera que la persona considera normal.

Y es que, si los límites de exploración de uno mismo y de las propias sensaciones son muy altos, es posible que la sensación de despersonalización no aparezca, pues simplemente estaré explorando, el problema se produce cuando esa sensación produce miedo, cuando la relación que establezco con la sensación es negativa.

“Tengo la sensación de salir de mí. Es como si mi conciencia saliese de su frasco, que es mi cuerpo. Y entonces veo como sigo funcionando y hablando sin esa conciencia, eso me asusta muchísimo. ¿Cómo sigo haciendo esto si estoy desconectada de mí? Soy al mismo tiempo director y actor de la película y entre ese caos solo puedo asustarme muchísimo”.

La despersonalización.

Podemos llegar a la conclusión de que lo importante no son las sensaciones en sí, ni siquiera el miedo a enloquecer, **lo que realmente angustia a las personas es la posibilidad de quedarse fuera del mundo**, aislados de sus sensaciones, como si hubiesen perdido el tren para siempre y ya no pudieran reconectar con aquello que les rodea, ni participar de ello.

“De repente pienso: estoy aquí y mi propia existencia no tiene sentido, soy 100% consciente de estar aquí y eso me abruma. Percibo la vida y mi propia existencia desde un punto de vista que nunca antes había experimentado. Entiendo que soy yo la persona que ha vivido todas las experiencias, pero a la vez me resulta asombroso. ¿Somos la misma persona la que ha vivido todo esto y yo?”.

Las personas consideran que su experiencia es única y que no puede ser compartida por lo que no pueden interactuar con el mundo como quisieran. Cuando las personas acuden a consulta vienen muertas de miedo, pensando que han descubierto algo, un secreto que les separa del mundo que les rodea para siempre.

A veces partimos de la idea equivocada de que podemos percibir el mundo siempre de la misma manera. Independientemente del estado de salud, del momento del día, o del estado emocional en que nos encontremos. El miedo en muchas personas es una resistencia al cambio. Y parece lógico concluir que nuestra conciencia y nuestra percepción se mueven. No somos los mismos que hace cinco minutos.

“Tus experiencias son como tú las piensas. Tu imaginación es la causa de tu ruina. La mente solamente concede valor a aquello en lo que tiene intensa fe. Aunque todos observáis el mismo objeto, cada uno le concede un valor distinto.”

Sivananda

¿Alguna vez has sentido que tienes un nudo en la garganta? Sabemos que los síntomas de la ansiedad abarcan un gran número de respuestas a diferentes niveles (fisiológico, cognitivo, emocional y conductual). Es posible que estemos familiarizados con los **síntomas fisiológicos más comunes:**

La despersonalización

- Aumento del ritmo cardíaco, palpitaciones
- Respiración entrecortada, respiración acelerada
- Dolor o presión en el pecho
- Sensación de asfixia
- **Aturdimiento, mareo**
- Sudores sofocos, escalofríos
- Náusea, dolor de estómago, diarrea
- Temblores, estremecimientos
- Adormecimiento, temblor de brazos o piernas
- Debilidad, mareos, inestabilidad
- Músculos tensos, rigidez
- Sequedad de boca.

A parte de estos síntomas, pueden darse otros que quizás no estemos tan acostumbrados a relacionarlo con la ansiedad, como, por ejemplo: la sensación de tener un nudo en la garganta.



Rubén Casado
www.casado.com
www.launiondelamirra.com

¿Cómo se produce la sensación de tener un nudo en la garganta?

El **globo faríngeo** comúnmente llamado **nudo en la garganta** o **globo histérico** es uno de los **síntomas digestivos que se manifiesta cuando tenemos ansiedad**. Se manifiesta como una importante sensación de ahogo, acompañada de presión en la garganta, sensación de obstrucción o de tener un cuerpo extraño atascado en esta, dificultades para respirar, sequedad de boca e incluso dificultades para hablar. Puede percibirse de tamaño variable y a diferentes niveles en la garganta, incluso a nivel del pecho (por detrás del esternón).

El **sistema nervioso autónomo** (que controla diferentes funciones fisiológicas involuntarias, como la digestión) **entra en estado de hiperactividad cuando tenemos ansiedad**. Entonces, se encarga de enviar oxígeno a todo el cuerpo para ayudar a los músculos a ejercitarse rápidamente, por si tuvieras que salir corriendo o golpear.

La sensación de tener algo en la garganta por ansiedad se debe a **diversas reacciones y sensaciones que produce el cuerpo** como consecuencia de este estado emocional. Generando una fuerte tensión muscular que genera cerramiento en la zona de la garganta. **La ansiedad y garganta están vinculadas debido a reacciones como la inflamación de las mucosas, por la constante tensión muscular que se produce en el área de la garganta**. Esta es una zona muy sensible y que puede contraerse generando este malestar tan desagradable. Ese efecto de ligero estrangulamiento o de bola que impide tragar, ocurre porque el acto de la ingesta de alimentos es una acción incompatible con la lucha o la huida que es para lo que nos prepara la ansiedad. Por este mismo motivo, también **se nos seca la boca**. Los vasos sanguíneos que riegan las glándulas salivares se contraen y así se restringe la producción de saliva.

La sensación de nudo no es constante, sino que se siente por períodos y luego desaparece, caso contrario a lo que ocurre si fuese por una enfermedad física. Por ende, este nudo dependerá del nivel de ansiedad en el que nos encontremos y cuando esta vaya disminuyendo el nudo en la garganta se ira disipando. **No existe malestar o molestia física al tragar alimentos o líquidos**, sino solamente la sensación de nudo en la garganta por ansiedad que puede dificultar la acción de deglutir, sobre todo saliva.

El nudo en la garganta

Hay que tener muy en cuenta que, se puede producir un **bucle de elevación de la ansiedad con respecto a este síntoma**, ya que podemos asustarnos aún más al notar dicho síntoma asociado a la falta de aire, lo que desencadenaría que nuestra ansiedad/miedo aumentasen por lo que la sensación de que el nudo se hace mayor también aumentará. No obstante, debemos tener en cuenta que esto no deja de ser una sensación. En ningún momento nos vamos ahogar. De hecho, aunque se tengan dificultades para tragar, si probamos a beber un vaso de agua no tendríamos ningún problema para hacerlo. **Entramos en bucle si tomamos por válida la idea de que vamos a dejar de respirar o ahogarnos de manera inminente, por lo que la sensación de ahogo se incrementará.**

¿Cómo me quito está sensación?

Si bien es cierto que no existe un tratamiento específico para el nudo en garganta por ansiedad ya que **los síntomas suelen ceder cuando la emoción pasa y la ansiedad va mermando, y con ella el nudo**. Por lo que lo recomendable es que nos pongamos en manos de un profesional que nos ayude a gestionar la ansiedad y con ello este síntoma tan desagradable.

Mientras tanto, **es aconsejable, que cuando sintamos esa sensación** y siempre que sea producto de la ansiedad (y no algo físico), **no asustarnos más**, ya que como bien he descrito antes, si aumenta nuestro miedo aumentará nuestra ansiedad y con ello la sensación de que el nudo se hace mayor y entraremos en el bucle con la sensación de ahogo inminente.

Me duele el corazón

Me duele el corazón... ¿Cómo se que no es un infarto?

*Si me duele el corazón...¿Me puede dar un infarto y morirme por ansiedad? ¿Qué probabilidad real existe de que me dé un ataque al corazón durante una **crisis de ansiedad**? ¿Y si realmente no es un síntoma de ansiedad y en realidad tengo un problema cardíaco? ¿La ansiedad prolongada puede dañarme el corazón?*

Estas son algunas de las principales preocupaciones en torno al corazón.

A lo largo del día nos preocupamos por “tonterías”. Pero si se trata del corazón, si me duele el corazón, la cosa cambia, ¿verdad? El corazón es uno de los órganos más importantes del cuerpo humano. Y es normal que cuando experimentamos un cambio en él (el corazón se acelera de repente o aparece una “sacudida” abrupta, aparece un dolor punzante.. o cualquier otra sensación “rara” o extraña), nos preocupe enormemente: ¿Y si me pasa algo grave? ¿Y si tengo alguna enfermedad cardiovascular? No obstante, estas preocupaciones son totalmente innecesarias. Veamos por qué.

¿Cómo diferencio un problema cardíaco de un problema de ansiedad?

La ansiedad y los problemas cardíacos comparten algunos síntomas característicos, por lo que no resulta sencillo diferenciarlos. Los vasos sanguíneos son “tubos” que pueden tener depósitos de grasa (colesterol) y, si se desprende de ellos una porción de grasa, puede producir un tapón, obstaculizando el vaso sanguíneo e incluso haciéndolo estallar, quedando entonces sin sangre la zona que irriga y muriendo. Esto es **un infarto**, pero **no tiene nada que ver con una crisis de ansiedad.**

En términos generales, **la ansiedad se acompaña de aceleración cardíaca, hormigueos, sensación de ahogo o falta de aire y dolor punzante en el pecho de forma localizada y puntual, no relacionados con un esfuerzo previo.** El episodio dura unos minutos, en torno a 10-15 minutos como máximo en promedio.

Al contrario, los problemas cardíacos como el infarto de miocardio generalmente provocan una opresión o dolor intenso en forma de opresión en el pecho que se irradia a diferentes zonas del cuerpo relacionado con el esfuerzo previo. El episodio, por su parte, es mucho más duradero y vuelve a reaparecer tiempo después si desaparece puntualmente.

Me duele el corazón.

Además, los infartos se pueden detectar a través de pruebas médicas como el **electrocardiograma** (ECG). Por tanto, si los resultados en esta prueba médica son negativos, no hay de qué preocuparse.

¿Me duele el corazón, entonces... puede dar un infarto cuando tengo ansiedad?

Seamos claros: **la ansiedad, por sí misma, no provoca un ataque cardíaco**. Puedes estar tranquilo/a: no existe ni un solo caso de una muerte cardíaca por ansiedad en toda la literatura médica.

¿La ansiedad prolongada puede dañarme el corazón?

Las crisis de ansiedad no están recogidas como un factor de riesgo para los problemas cardíacos (como sí ocurre en el caso del colesterol alto, la hipertensión, la obesidad o sedentarismo, o el consumo de alcohol o tabaco, entre otros). Por otra parte, los episodios de ansiedad, por muy frecuentes y prolongados que sean, estén o no en un nivel medio o alto, **no pueden hacer daño al corazón ni provocar un infarto**. Y si no, piensa en los deportistas de élite: ¿acaso ellos no aumentan la frecuencia de su latido cardíaco durante sus entrenamientos diarios o durante la competición? ¿Y eso les ocasiona algún problema? Lo único que consiguen con ello es que su corazón sea más fuerte.

Entonces.. ¿por qué el corazón se me acelera cuando estoy nervioso/a?

El corazón, como el resto de músculos del cuerpo, necesita sangre para funcionar. **La aceleración cardíaca** (sentir que el corazón late mucho más rápido) es un **síntoma de activación puntual característico de la ansiedad que se dispara para afrontar un posible peligro o amenaza**. El corazón, simplemente, trabaja con mayor fuerza y rapidez, **bombea más rápido y más fuerte para enviar sangre a las zonas vitales y que funcionen mejor y más rápidamente**. No obstante, en ese momento yo interpreto este síntoma de forma catastrófica y me creo que me puede estar dando un infarto en este momento por lo que, lógicamente, me pongo más nervioso/a aún. Y empiezo a notar otros síntomas de ansiedad, como pérdida de sensibilidad en algunas zonas del cuerpo o incluso dolor en el pecho o brazo izquierdo.

Me duele el corazón.

Vuelvo a tener “pruebas” cuando me duele el corazón de que quizá me esté dando un infarto de miocardio (porque es lo que se nos ha dicho que es lo que pasa durante un infarto, cuando en realidad puede no ocurrir así), pero la realidad es bien distinta: estos nuevos síntomas se explican perfectamente como consecuencia de la **tensión muscular excesiva** en estas zonas (más concretamente, en la pared torácica), la cual se produce por prestar atención a estas zonas y por el propio temor o miedo al infarto, lo cual retroalimenta el proceso, formándose un círculo vicioso.

¿Cuáles son los cambios cardíacos prototípicos de una respuesta de ansiedad?

Relacionado con la duda anterior, **durante un episodio de ansiedad** se pueden producir una serie de cambios en el sistema cardíaco que no guardan relación con infarto o cualquier otro problema médico cardíaco.

- **El corazón late más rápido de lo normal de forma abrupta:** resultado de la activación para bombear más sangre al oxígeno, sin la realización de un esfuerzo previo.
- **Dolor punzante en el corazón:** resultado de contracturas musculares en la pared torácica, como consecuencia de la activación.
- **“Sacudidas” o “saltos” del corazón:** resultado de la aceleración cardíaca y de la respiración irregular (generalmente torácica y con niveles de hiperventilación).

En definitiva, si me duele el corazón **corazón no es siempre un aviso de un infarto o de un problema cardiovascular, sino que puede tratarse de un síntoma de ansiedad.**

Mareos por ansiedad.

Algunas veces nos damos cuenta de las **reacciones de nuestro cuerpo**, como cuando notamos los nervios que nos provoca una entrevista de trabajo en el estómago o el dolor de cabeza que nos puede aparecer ante una situación preocupante. Hay síntomas físicos que nos resultan más llevaderos, otros más molestos, y otros que incluso nos pueden dar miedo. En el caso de las personas que viven con **ansiedad**, ya sea de manera más puntual o continuada pero siempre experimentada muy intensamente, puede aparecer un abanico de síntomas físicos asociados muy dispar que varía según la persona. Uno de los síntomas más temidos es el de **sentirse mareado** o mareada, ya que podemos llegar a creer que esa sensación nos llevará al debilitamiento corporal, la pérdida de estabilidad, y finalmente al **desmayo**; pudiendo incluso creer que pasa algo grave en nuestro organismo, que es lo que nos está provocando el mareo, o simplemente temiendo que se dé el desvanecimiento por una severa **sensación de vergüenza** de la persona ante la situación.

En general, resulta difícil esclarecer las **causas exactas de la aparición de este tipo de molestia**: puede deberse a un problema en el sistema del oído interno, cervicales, migraña, o hasta lesiones que se hayan podido ocasionar en parte del sistema nervioso. La cuestión es que hay ocasiones en las que la persona pasa por todo tipo de pruebas médicas y no se termina de diagnosticar una causa orgánica que explique su sensación de mareo. Es en este tipo de casos en los que quizás se corresponda más a un proceso psicológico.

Algunas de las **señales de que los mareos pueden ser causados por ansiedad** son:

- Si tras pruebas médicas e imágenes radiográficas no se puede detectar anomalía que lo pueda estar provocando.
- En ausencia de medicamentos o factores que podrían causarlo.
- **Si mis sensaciones son persistentes durante periodos de tiempo concretos.**
- En personas con **tendencia a la hipersensibilidad al movimiento propio y a los movimientos de los objetos en el medio ambiente.**
- Si los síntomas se agravan en los entornos sobresaturados de estímulos, como supermercados, o al realizar tareas de precisión visual, como leer o al estar frente al ordenador.

Mareos Por ansiedad.

Cuando **el mareo es un síntoma de ansiedad** no estamos hablando de vértigos o de un desencadenante biológico, sino de una **sensación** que se experimenta a raíz de que la persona se expone (o se imagina que se tiene que exponer) a determinadas circunstancias externas que le generan miedo. El sentimiento de **miedo** es vivido con mucha intensidad y al igual que otros, como hemos comentado al principio, genera determinados cambios en nuestro cuerpo. El miedo hace que activemos las alarmas de nuestro sistema para prepararnos para la huida o enfrentamiento de aquello que nos lo provoca, esto implica respiración agitada, aumento del bombeo de la sangre para que pueda circular más rápido por todo nuestro organismo, tensión muscular, sudoración... existen toda una serie de cambios en el cuerpo que facilitan que se prepare para la acción más inminente. También nuestra capacidad de concentración se agudiza en gran medida por estos procedimientos y, quizás, podamos notar una distorsión en la información que reciben nuestros sentidos, como agudizarse los colores o la luminosidad, o notar como disminuye la capacidad de escuchar lo que sucede a mi alrededor.

Mareos por ansiedad.

¿Qué **factores** son los que pueden estar influyendo en su aparición y mantenimiento?

- **La respiración.** Muchas veces no nos cuestionamos la forma que tenemos de respirar mientras vivimos, es un proceso automático y ya está, pero quizá la sensación de mareo provenga de una pauta que hemos normalizado en la que cogemos más aire del que soltamos, respirando rápida y superficialmente. Ésta forma de respirar hace que nos **hiperventilemos**, es decir que esté entrando en nuestro cuerpo más niveles de oxígeno del necesitado y disminuyendo el de dióxido de carbono; el equilibrio entre ambos gases que entran en los pulmones se rompe, y en consecuencia nuestro organismo tiene que tratar de equilibrar el pH de la sangre que se vuelve alcalina, lo que puede producirnos sensación de mareo, debilidad de piernas, dificultad en la visión y hormigueo entre otros síntomas.
- Ante una situación de pánico el corazón funciona con mayor agilidad de lo habitual y por consiguiente **nuestra tensión arterial** aumenta durante unos minutos, en instantes previos a esa subida algunas personas pueden sentir dolor de cabeza, debilidad e incluso cambios en la información que nos llega desde la visión; aunque generalmente lo que suele suceder con más frecuencia es que pasado el momento de mayor tensión, nuestro cuerpo disminuye la tensión arterial para equilibrarla de nuevo, lo que provoca numerosas ocasiones, **conjuntamente al proceso de hiperventilación**, esa sensación de confusión y mareo.
- La **tensión muscular** es otro proceso muy relacionado con los anteriores que puede ayudar en la aparición de este síntoma. Cuando una persona vive con miedo a enfrentarse a determinadas situaciones, sus músculos se tensan como mecanismo corporal de defensa o huida; pero no sólo este proceso surge ante esas circunstancias concretas, sino también al hecho de estar imaginándolas una y otra vez de forma catastrófica, aunque esté en su casa. Hay personas que generalizan el sentimiento de miedo como un continuo en su día a día, lo que provoca una constante tensión corporal y malestar general del cual no es consciente muchas veces, ni ha aprendido a identificar.
- **La sobrecarga mental** que supone para la persona estar en un estado constante de alerta, buscando las posibles salidas ante lo que puede parecerle un peligro inminente, genera mucho desgaste energético. Ante ese exceso de energía invertido y concentrado en procesos de tensión continuados, la persona puede experimentar cansancio mental y, traduciéndolo a sintomatología, podemos sentirnos débiles, mareados, confundidos, o incluso alejados mentalmente de lo que nos rodea.

LOS SÍNTOMAS FÍSICOS DE LA ANSIEDAD

Si aún nos estamos preguntando si son peligrosos estos síntomas, la respuesta es no. Podemos vivirlos como algo muy desagradable, pero ciertamente **no son sensaciones que nos vayan a implicar graves problemas en el organismo**. La lectura que debemos hacer de ellos es que son una **respuesta fisiológica normal de nuestro cuerpo** ante lo que entiende que nos va a resultar peligroso. Salvo los casos en los que se producen mareos por ver sangre o jeringuillas, que resultan una excepción concreta, nuestro lado más biológico se alerta y tensa para la huida o el enfrentamiento de “la amenaza”, lo que generalmente supone una serie de cambios corporales que van encaminados hacia un objetivo totalmente contrario al desmayo o la inmovilidad.

¿Qué hacer para **gestionar la sensación** de mareo?

- **Aprender y practicar de forma regular ejercicios de respiración**, esto nos ayudará a una mejor oxigenación y aprovechamiento de la capacidad pulmonar, disminuyendo la frecuencia de las hiperventilaciones. Nuestro cuerpo, como siempre nos acompaña, es la mejor herramienta para generar reacciones alternativas a la ansiedad.
- Llevar a cabo **ejercicios de relajación**, en los que vuelve a ser importante la regularidad del entrenamiento. Sobre todo es interesante escoger ejercicios de relajación como el de **Jacobson** en el que se practica con sensaciones de tensión y distensión de todos los grupos musculares, con el fin de que aprendamos a identificar nuestra tensión corporal (de la cual a veces no somos conscientes por su presencia continua) y podamos generar nosotros mismos la relajación.
- **No intentar eliminarla**. Sabiendo que no implica un peligro letal, al igual que otras sensaciones por las que pasamos: tiene un inicio, una permanencia, y no olvidemos que también tiene un final.
- Intentar **cuestionarnos la veracidad de nuestras creencias**: no tiene porqué aparecer siempre que lo sospeche y no siempre será de la misma intensidad. Observemos, aunque sea a posteriori, situaciones en las que aun exponiéndome no llegué a tener esa sensación de mareo que tildo de insoportable.
- **Prestarle la menor atención posible**. ¿Puedo seguir funcionando con ella, aunque sea a un ritmo más calmado? Al disminuir la hipervigilancia hacia el síntoma estaremos restando carga mental, y aumentará nuestra funcionalidad.
- Y por último, chequear si nuestras **necesidades básicas están cubiertas** (a veces tan olvidadas): beber la cantidad de agua diaria recomendada, intentar guardar 8 horas diarias para el **descanso**, procurar llevar una **alimentación equilibrada**, y mover nuestro organismo haciendo algo de **ejercicio físico**.

LOS SÍNTOMAS FÍSICOS DE LA ANSIEDAD

El tratamiento de la ansiedad puede comprender diferentes abordajes. Establecemos una base cognitivo-conductual e integramos aportaciones de otras corrientes como el Mindfulness, la terapia de aceptación y compromiso, la terapia Gestalt y el psicoanálisis.

Los **síntomas sensitivos** pueden estar presentes como **manifestación de ansiedad, depresiones ocultas o como forma de liberación de las tensiones emocionales**. Así, en los casos de personas que conviven con la ansiedad, muchas veces **la sensación de adormecimiento de extremidades va a tener que ver con el patrón respiratorio** que estén llevando consigo mismos; en concreto sucede en casos en los que se producen **hiperventilaciones** habituales.

Hiperventilar no siempre es un acto exagerado en el que terminamos angustiados por creer que nos estamos ahogando por falta de aire, podemos hiperventilar sin tener que llegar a esos extremos: simplemente es **un proceso en el que al respirar cogemos demasiado oxígeno**. De forma involuntaria nuestro nivel de tensión o alerta puede estar activo gran parte del día, y así, casi sin darnos cuenta, esta activación provoca que nuestro organismo active el protocolo de supervivencia, respirando más rápida y superficialmente de lo normal. Al hacer esto estamos cogiendo mayor cantidad de oxígeno del habitual, produciéndose dos cambios fisiológicos en nuestro cuerpo:

1. Las cantidades de oxígeno y dióxido de carbono, normalmente equilibradas en nuestro organismo, se descompensan temporalmente y se genera un **cambio en el ph de la sangre llamado alcalosis**.
2. Al iniciarse el protocolo de supervivencia, nuestro organismo entiende que debe huir o luchar contra la amenaza, por lo que debe **concentrar la mayor cantidad de oxígeno posible en las zonas centrales del cuerpo**. La hemoglobina, que tiene la función de transportar el oxígeno por nuestro cuerpo, se encargará de que se retenga en las zonas centrales mientras que disminuye notablemente el oxígeno transportado a las zonas distales (extremidades como manos o pies, incluso la cabeza). No necesitamos un plan elaborado para enfrentar un peligro, necesitamos que nuestro cuerpo funcione para actuar.

Durante esos momentos, al **no llegar con la misma afluencia el oxígeno a nuestras extremidades** podemos llegar a sentir **mareos y que se nos duermen las manos**, como cuando nos dormimos apoyados en un brazo.

LOS SÍNTOMAS FÍSICOS DE LA ANSIEDAD

Es importante que entendamos el funcionamiento de este sistema para que, cuando nos suceda, no terminemos buscando otras hipótesis más complejas y que nos asusten mucho más si cabe. Las parestesias pueden ser sensaciones desagradables, pero provocadas por este patrón de respiración (en el que el oxígeno se queda embotado en la zona central del cuerpo) **no son peligrosas**, simplemente es **una señal** que nos está diciendo que se tiene que **volver a establecer el equilibrio oxígeno-dióxido de carbono**.

Al **respirar dentro de una bolsa de papel o haciendo ejercicio** estamos favoreciendo un efecto compensatorio y restableceremos el equilibrio más rápidamente; de tal forma que cuando nuestra respiración vuelva a un patrón normal en el que el oxígeno y el dióxido de carbono estén compensados, el oxígeno podrá circular de forma libre en el cuerpo y el adormecimiento desaparecerá.



Vivamus vestibulum nulla nec ante.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

Sed egestas, ante et vulputate volutpat, eros pede semper est, vitae luctus metus libero eu augue. Morbi purus libero, faucibus adipiscing, commodo quis, gravida id, est. Sed lectus. Praesent elementum hendrerit tortor. Sed semper lorem at felis. Vestibulum volutpat, lacus a ultrices sagittis, mi neque euismod dui, eu pulvinar nunc sapien ornare nisl. Phasellus pede arcu, dapibus eu, fermentum et, dapibus sed, urna.