



MUTANTE



**ESTO ES LO QUE PASA
EN NUESTRO ORGANISMO
CUANDO SENTIMOS ANSIEDAD**

ENTREVISTA A

Álvaro Franco Zuluaga

Psiquiatra, experto en bioética y neurodesarrollo

#HABLEMOSDELCUIDADOENCUARENTENA

CADA PERSONA SIENTE LA ANSIEDAD DE FORMA DIFERENTE

Esto depende de factores como la genética, el desarrollo del embarazo de la madre, de las sustancias estimulantes que la persona consume y de las hormonas.

Es más común, por ejemplo, que las personas que tienen hipertiroidismo tengan una tendencia a sentir más ansiedad que otras, así como las que tienen niveles de azúcar más elevados en la sangre. Otros factores que influyen son la capacidad de resiliencia y de resolver problemas.



LOS MAMÍFEROS SENTIMOS ANSIEDAD PARA SOBREVIVIR

En el caso de los seres humanos, la ansiedad ocurre cuando hay una descarga de adrenalina desde las glándulas suprarrenales ubicadas en la parte superior de cada riñón.

Esto a su vez hace que la amígdala, ubicada en el cerebro, se active y que aumente el estado de alerta en todo el organismo.





LA ANSIEDAD ESTÁ MEDIADA POR EL SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO

El sistema simpático regula la respuesta de lucha o huida ante estímulos externos que pueden poner en peligro al organismo. Es el que hace que, entre otras, aumente la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la irrigación de sangre a los músculos.

LA RELAJACIÓN ESTÁ REGULADA POR EL SISTEMA NERVIOSO PARASIMPÁTICO

Por su parte, el sistema parasimpático, genera un estado de reposo que le permite al organismo ahorrar o recuperar energía. Este hace posible que disminuya la frecuencia cardiaca y la fuerza de contracción del corazón.





NINGÚN SISTEMA ES MEJOR QUE OTRO, PERO TENERLOS EQUILIBRADOS ES CLAVE PARA SENTIRNOS BIEN

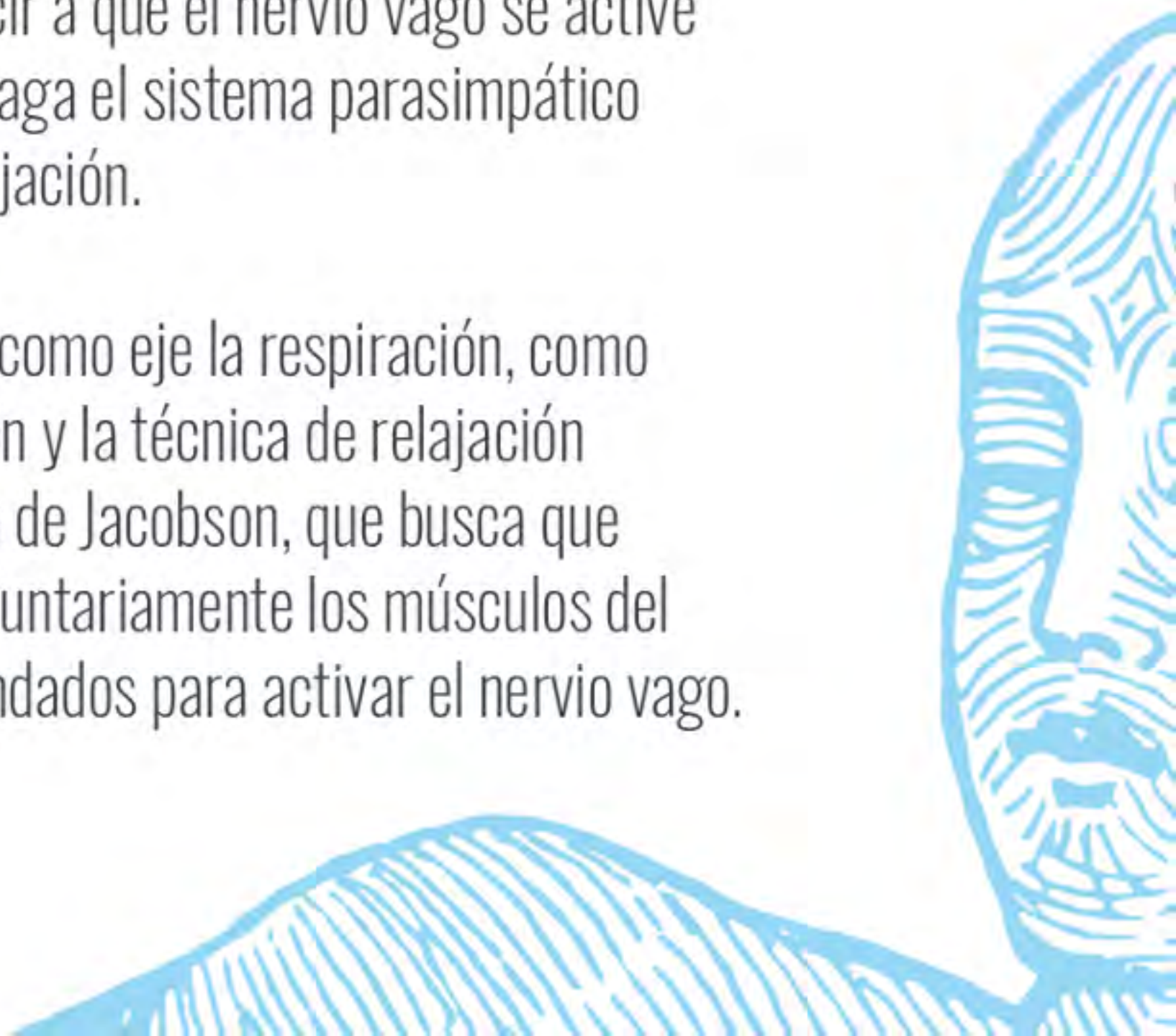
Cuando el organismo recibe más estímulos de estrés de los que puede asimilar, ya sea por amenazas físicas o escenarios potenciales que no han ocurrido, estos dos sistemas podrían desequilibrarse.

Y podría aparecer, por ejemplo, un trastorno de ansiedad.

LA BUENA NOTICIA ES QUE TENEMOS HERRAMIENTAS A LA MANO PARA EQUILIBRARLOS DE NUEVO

Así como cuando el sistema nervioso simpático se activa y acelera el ritmo de la respiración para que el cuerpo se prepare ante el peligro, la respiración también puede inducir a que el nervio vago se active y que asimismo, lo haga el sistema parasimpático para inducir a la relajación.

Métodos que tienen como eje la respiración, como el yoga, la meditación y la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson, que busca que la persona suelte voluntariamente los músculos del cuerpo, son recomendados para activar el nervio vago.





MUTANTE

**SI AÚN ASÍ NO NOS SENTIMOS BIEN,
RECURRIR A AYUDA PROFESIONAL ES CLAVE.**

Esto nos podrá ayudar a comprender mejor nuestras emociones y a relacionarnos con ellas de una forma más consciente y saludable.



#HABLEMOSDELCUIDADOENCUARENTENA