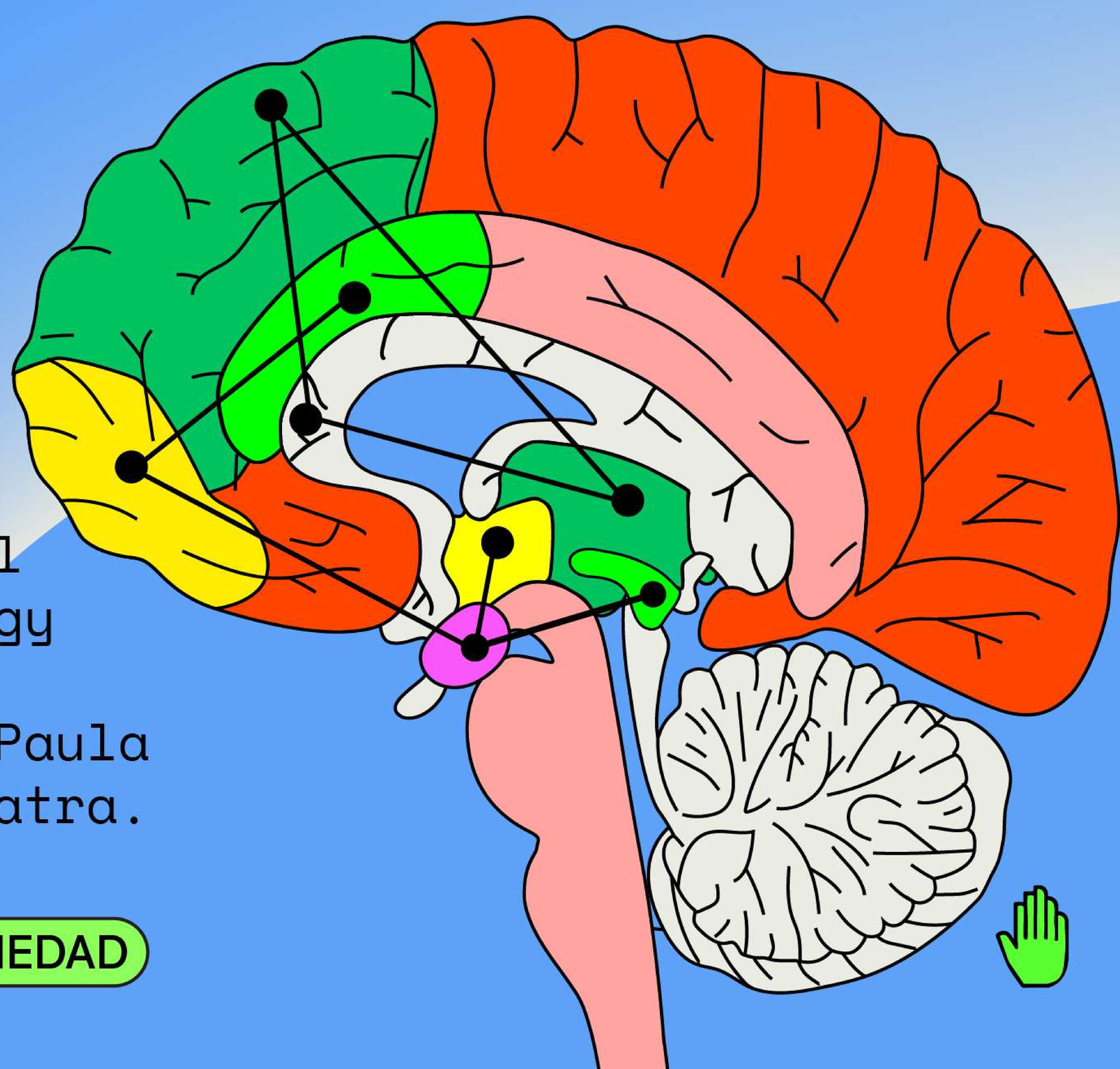
MUTANTE

COMPRENDER

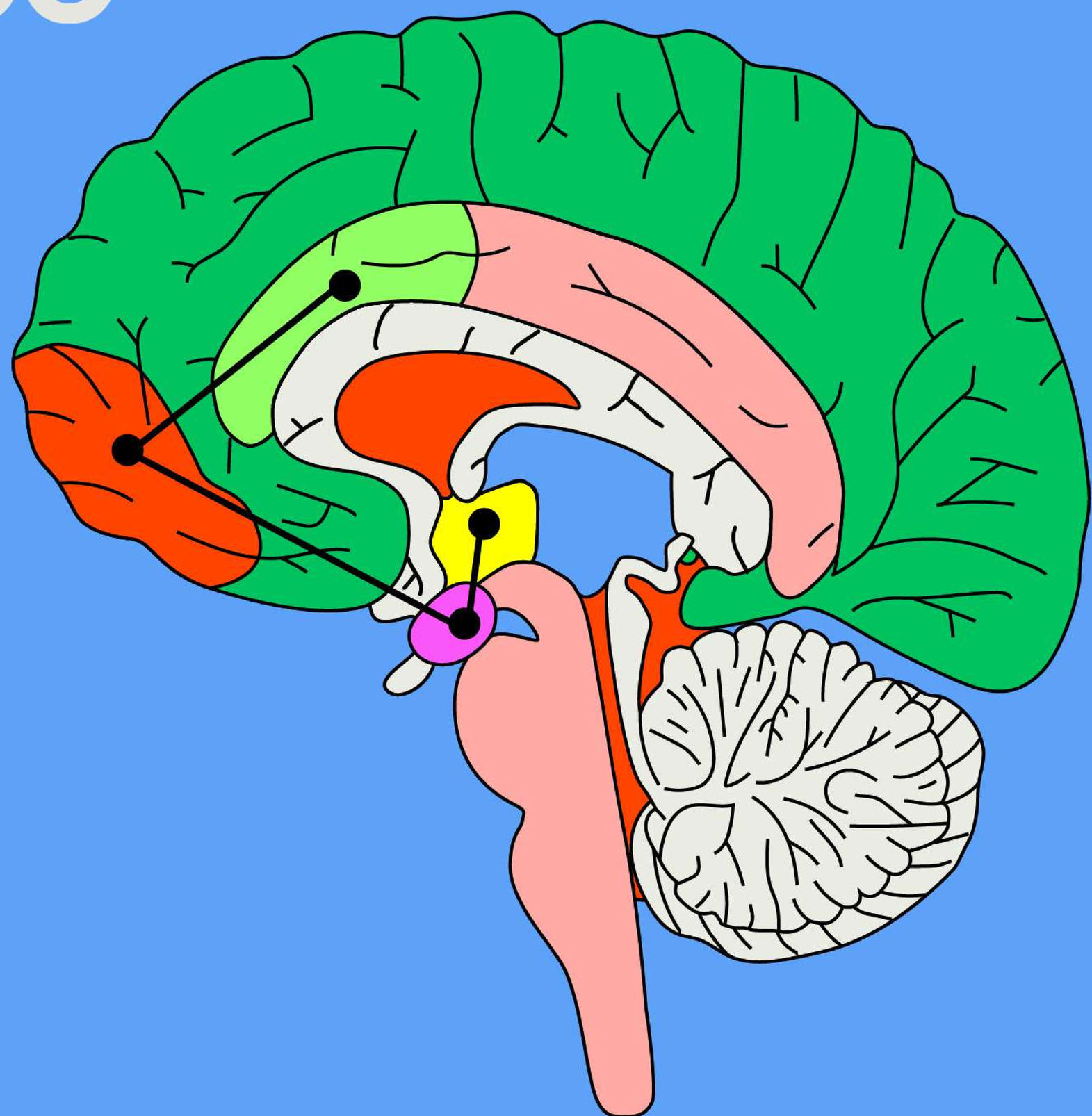
¿CÓMO FUNCIONA LA ANSIEDAD EN EL CEREBRO Y CUÁNDO SE VUELVE PROBLEMÁTICA?



Fuente:
Stahl's Essential Psychopharmacology 4th ed.
Asesoría: María Paula Villalba, psiquiatra.

#HABLEMOSDELAANSIEDAD

EL CIRCUITO DEL MIEDO



- **Corteza del cíngulo anterior:** Resuelve el conflicto emocional
- **Corteza orbitofrontal:** Regula las emociones
- **Hipotálamo:** Estructura del eje neuroendocrino del estrés
- **Amígdala:** Recoge la información para determinar la emoción

En respuesta al miedo, nuestro cuerpo aumenta el cortisol, la principal hormona del estrés, producida en las glándulas suprarrenales (encontradas encima de los riñones), que a su vez envía señales al cerebro y al cuerpo para prepararnos ante posibles amenazas.

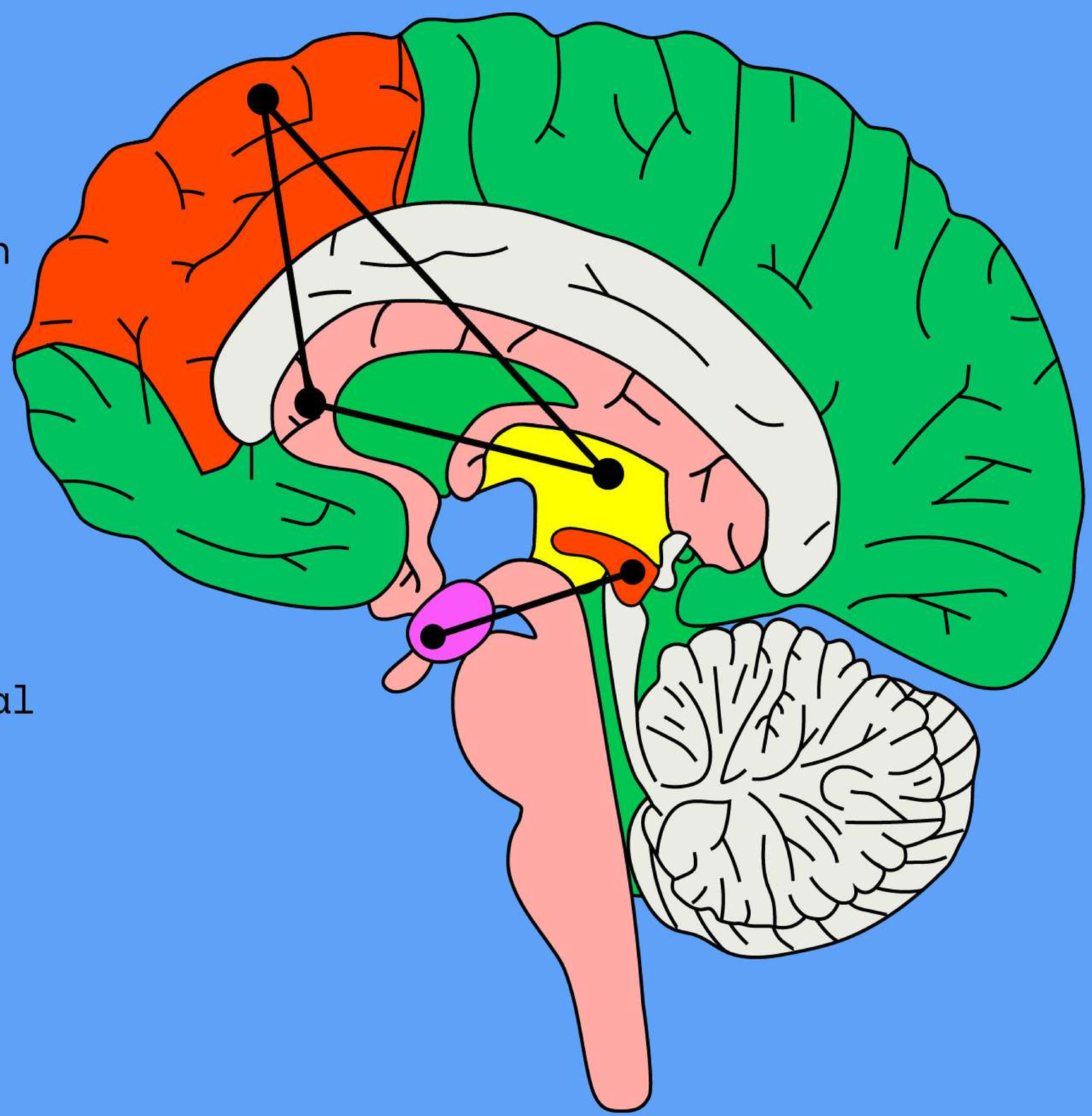
COMPLICACIONES

Si este circuito se mantiene activo, manda un mensaje equivocado, señalando una amenaza constante. Esto aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como hipertensión arterial, complicaciones cardíacas o accidentes cerebrovasculares.

Algunas personas sienten que se les corta la respiración, tensión muscular y hormigueo en las manos. También pueden aparecer síntomas depresivos como tristeza permanente, alteración en el apetito, fallas en la atención y la memoria, así como ideas de muerte o suicidio.

CIRCUITO DE LA PREOCUPACIÓN

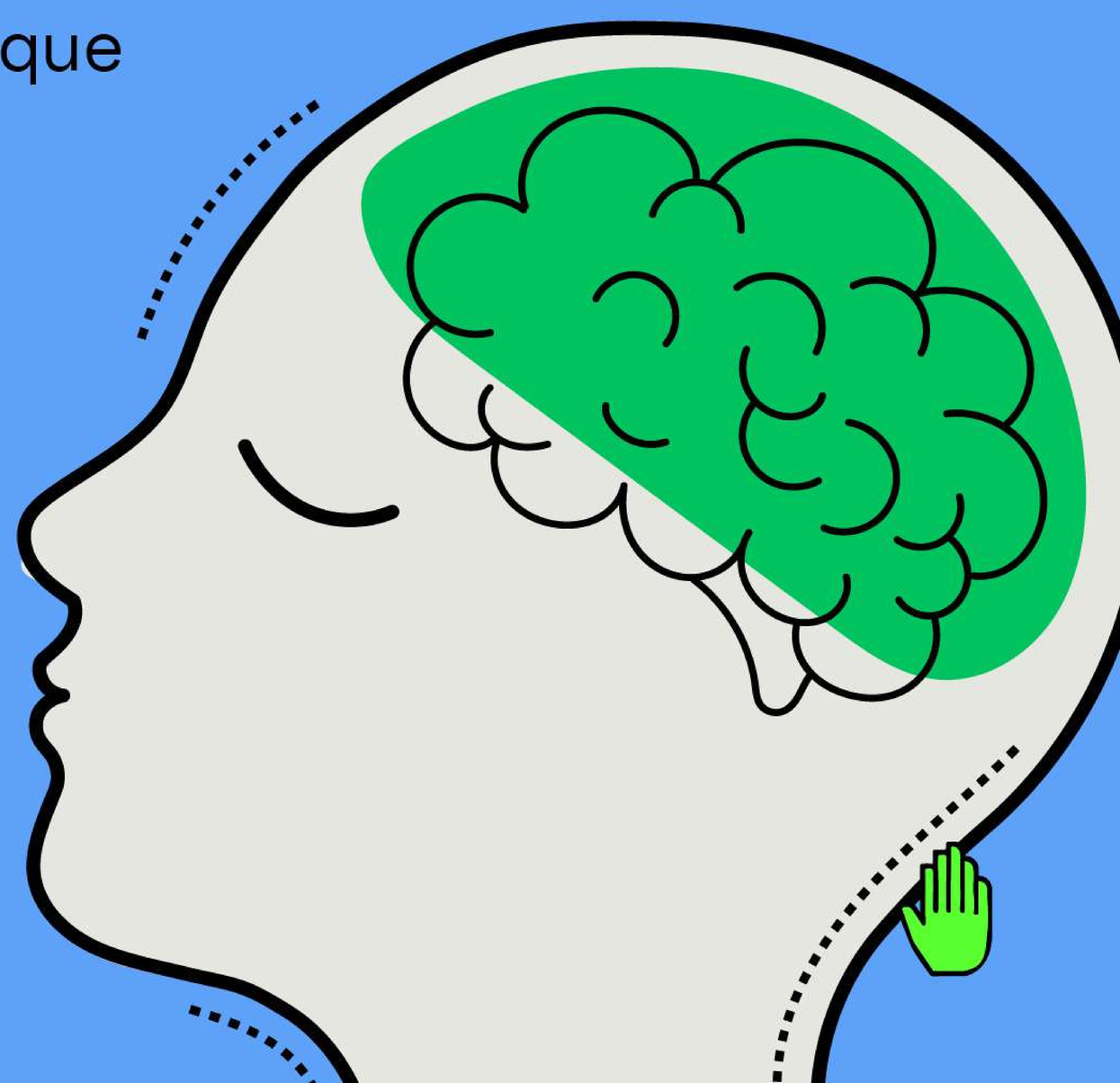
- **Corteza prefrontal dorsolateral:** Varias funciones como la coordinación de la conducta
- **Cuerpo estriado**: Permite el movimiento y el aprendizaje
- **Tálamo:** Procesa información sensorial y motora
- **Sustancia gris periacueductal:** Reduce el dolor excesivo

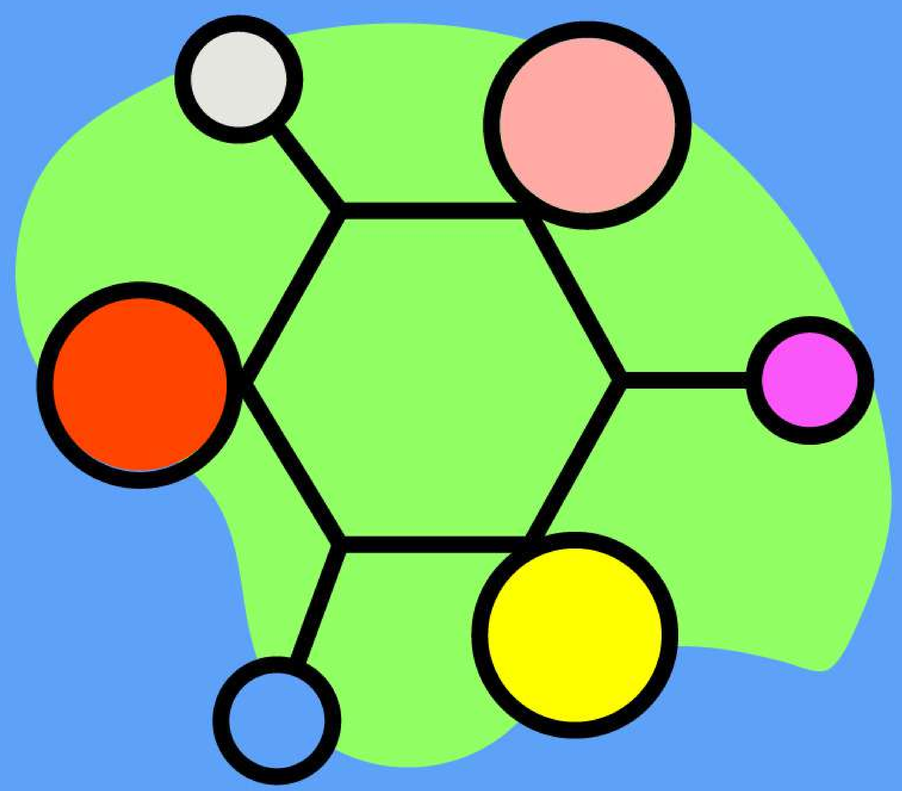


La preocupación está relacionada con toda la corteza cerebral, nuestra parte más evolucionada. Este circuito ya no solo incluye el cortisol, sino también neurotransmisores como la serotonina, la dopamina, la norepinefrina, entre otras sustancias que afectan el dolor, el sueño y el estado de ánimo.

COMPLICACIONES

Si constantemente tenemos pensamientos repetitivos o catastróficos, acostumbramos al cerebro a preocuparse incluso cuando no debemos; por ejemplo, por la economía nacional o global en un momento en que no hay recesión.





¿POR QUÉ SE COMPLICA?

Generalmente existe una predisposición genética, una eventualidad traumática y/o un contexto socioambiental complejo que lo desencadena si no cuenta con herramientas de promoción de la salud mental y prevención de la enfermedad mental.

¿TIENE CURA?

Tiene tratamiento y puede resultar curativo si se combinan la psicoterapia, es decir el alivio a través del habla, con intervenciones probadas científicamente como la terapia cognitivo conductual, y ciertos medicamentos.

Los medicamentos que más se utilizan para los trastornos ansiosos son los inhibidores selectivos de la recaptación, que aumentan los niveles de serotonina y reducen los síntomas de ansiedad.

¿EN ALGÚN MOMENTO SE PUEDEN DEJAR LOS MEDICAMENTOS?

Si el tratamiento es combinado, se logra un control de los síntomas y se adoptan estrategias en el día a día para la recuperación paulatina, se puede mantener la ausencia de síntomas reduciendo o suspendiendo los medicamentos en acuerdo con el médico.

Hacer ejercicio, tener una buena higiene del sueño, el mindfulness (ejercicios de conciencia plena), entre otros, también tienen un soporte científico en el manejo de la ansiedad.

¡También alivia pedir ayuda a la red de apoyo!

"Somos seres sociales por naturaleza y esa conexión humana nos ayuda a combatir la ansiedad. Son estrategias que no favorecen el huir, sino el afrontar, porque a veces la evitación solo aumenta o empeora la ansiedad. Entonces claro que sí se puede", concluye la psiquiatra María Paula Villalba.

#HABLEMOSDELAANSIEDAD

MUTANTE

COMPRENDER

¿QUÉ HACES PARA QUE TU ANSIEDAD NO SE VUELVA PROBLEMÁTICA?

#HABLEMOSDELAANSIEDAD