

## **Transcripción de audio**

Onceava publicación: **La Ansiedad y el estrés “Cuando domina el miedo”**

Reciba mi más cordial saludo,

Continuando con el programa formativo “Acerca del Estrés”; en esta publicación desarrollaremos el tema La ansiedad y el estrés.

La ansiedad, al igual que el estrés, es una respuesta natural de nuestro cuerpo, como parte de un mecanismo que busca protegernos; pero a diferencia del estrés, la ansiedad interpreta que es necesario anticiparse en el tiempo, activándose un estado de alerta en el que se experimenta nerviosismo. De este modo, la ansiedad está relacionada con el rendimiento, pues ayuda a realizar las actividades y resolver problemas.

Sin embargo, cuando la condición de estar vigilante supera los límites que el propio cerebro puede soportar se cae en un cuadro clínico de ansiedad, donde domina el miedo; lo cual es negativo.

En la ansiedad, al igual que en el estrés, participan tres componentes: físico, psicoemocional y conductual. Esto explica la variedad de síntomas que se pueden presentar ante un cuadro de ansiedad. Siendo los síntomas de esta sobrecarga emocional, los siguientes:

1. Sensación de nerviosismo y angustia.
2. Sentimiento de peligro próximo o pánico.
3. Aumento en la frecuencia cardíaca.
4. Respiración rápida.
5. Sudoración.
6. Temblores.
7. Cansancio.
8. Problemas para concentrarse y dejar de pensar en la preocupación actual.
9. Problemas para conciliar el sueño.

- 10. Problemas gastrointestinales; y
- 11. Necesidad de evitar aquellas cosas que provocan ansiedad.

Además, una ansiedad que no está controlada tiende a generar cambios en la conducta, orillando a la persona hacia acciones de descuido, temerarias e inadecuadas. Claro está, todas estas conductas van en contra de la propia salud.

Al mismo tiempo que aumenta la ansiedad, disminuyen las defensas del cuerpo; lo cual es muy similar a lo que ocurre en el estrés negativo, dando lugar a la manifestación de otras enfermedades. Entonces, las enfermedades físicas, crónicas e infecciones repetitivas pueden aparecer si la persona no se hace consciente que algo no está funcionando bien y no sigue un tratamiento.

En ese sentido, a continuación se indican los problemas de salud sobre los que existe una mayor influencia de la ansiedad: dermatológicos (piel), endocrinos (glándulas y metabolismo), gastrointestinales (digestión), respiratorios (respiración), neurológicos (nervios), reumatológicos (tejido conjuntivo); y, la depresión.

Muchas gracias.