LAS NOTICIAS
EL DIARIO DE LA PROVINCIA · REGION DE LA ARAUCANIA

Fecha: 19/07/2025 Audiencia: 12.000 Sección: OPINION
Vpe: $366.834 Tirada: 3.800 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $1.370.325 Difusión: 3.800
Vpe portada: $1.370.325 Ocupación: 26,77%

NEUROCIENCIA DE LA ANSIEDAD

Kay Gittermann M.
Neuróloga Infantil.

Sensación de pecho apretado, mandíbula apretada, ganas de salir corriendo, llanto, tensión, inquietud, angustia, nerviosismo... Estos son algunos de los síntomas del trastorno ansioso.

El estudio "Termómetro de Salud Mental en Chile Achs-UC", publicado 2023 muestra que uno de cada cuatro chilenos presenta síntomas de ansiedad, de los cuales el 57% siente la necesidad de consultar a un profesional de la salud mental. Según la organización Mundial de la Salud (OMS) indentificó que luego de la pandemia por COVID 2019, la prevalencia de ansiedad y la depresión aumentó en un 25%.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es la respuesta del cuerpo a la preocupación, el miedo y el estrés debido a las interacciones sociales, la salud personal, el trabajo o una fobia específica. La ansiedad representa una reacción emocional frente a una amenaza y cumple una función adaptativa, pero cuando se vuelve crónica o excesiva, puede afectar la salud física y mental, limitando las actividades de la vida diaria.

¿Qué ocurre en un cerebro ansioso?

Se activa una estructura llamada Amígdala cerebral, encargada de procesar emociones como el miedo , generando una respuesta de "lucha o huida" a través del Sistema Nervioso Simpático, liberando la hormona del estrés llamada Cortisol. Esto genera la respuesta en el cuerpo como el aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada, sudoración y tensión muscular. Además, la ansiedad puede afectar el Hipocampo, interfiriendo en la memoria y el aprendizaje, así como el córtex prefrontal, involucrado en el procesamiento de información y la regulación emocional. Esto explica por que, los sintomas ansiosos interfieren en la concentración, la retención de datos y rendimiento escolar o laboral.

¿Cómo ayudar a alguien que sufre una crisis de ansiedad?

Primero buscar un lugar cómodo y tranquilo para sentarse y conversar. Intenta que tu postura corporal y expresión facial esten relajadas, mirar a los ojos y usar un tono de voz suave. Es muy importante escuchar, sin interrumpir y dejar que la persona afectada, se exprese. Acoge y valida sus emociones, sin juzgar y agradeciendo la confianza que tuvo para expresarse contigo. Es muy útil hacer algunos ejercicios sencillos de respiración, inspirando y exhalando lentamente.

¿Cómo controlar la ansiedad?

Algunas actividades ayudan a prevenir o diminuir la ansiedad como practicar deporte, meditar, socializar, hacer actividades al aire libre, ejercicios de relajación, técnicas de mindefullnes, tocar música, en otras. Cuando los síntomas son invalidantes, es recomendable consultar con un profesional médico o psicólogo, para un manejo especializado.

A veces es bueno tomar una pausa en este mundo frenético, escuchar y ver, a quien tenemos cerca y a nosotros mismos. ¿Esta todo en calma? Una caminata con alguién querido, puede ser el mejor panorama para el alma.