

Luis Pintor, jefe de la sección de psiquiatría del Hospital Clínico de Barcelona (España):

“Hay que perderle el miedo a la medicación para la ansiedad; ya no es para toda la vida”

JANINA MARCANO

Los trastornos de ansiedad son las afecciones mentales más comunes del mundo, según la Organización Mundial de la Salud.

Aunque toda persona puede sentir ansiedad alguna vez, quienes presentan un trastorno ansioso experimentan miedo y preocupación de manera intensa y constante, muchas veces junto a síntomas físicos, como dificultad para respirar, náuseas o dolor en el pecho.

En los últimos años, múltiples investigaciones han advertido de un aparente incremento de la ansiedad en adolescentes y adultos jóvenes —especialmente después de la pandemia—, a partir de un alza sostenida de nuevos diagnósticos tanto en países desarrollados como en desarrollo.

Actualmente, se estima que el 15% de los adolescentes y jóvenes entre 10 y 19 años presenta algún tipo de trastorno de salud mental, siendo la ansiedad el más común.

En Chile, sondeos han mostrado que cerca del 60% de los niños y adolescentes presenta síntomas ansiosos.

Este es uno de los temas de especialización del psiquiatra Luis Pintor, jefe de Psiquiatría de Consulta y Enlace del Hospital Clínico de Barcelona (España), quien visitó recientemente Chile para participar en un seminario organizado por la Facultad de Medicina de la U. Diego Portales (UDP). Durante su visita, conversó con “El Mercurio”.

A juicio del especialista, la ansiedad no necesariamente afecta a más personas que antes. “No creo que antes la ansiedad afectara al 1% de la población y ahora afecte al 30%, por ejemplo. Seguramente está igual (que el porcentaje anterior)”, dice el

Las nuevas generaciones hablan más sobre la patología y se ha reducido el estigma, plantea el reconocido psiquiatra. Sin embargo, aún existe temor a los fármacos. La buena noticia, dice, es que ahora son más seguros, se usan por tiempo acotado y, en muchos casos, basta con psicoterapia.

Se calcula que 4,4% de la población mundial padece actualmente un trastorno de ansiedad, lo que equivale a más de 350 millones de personas. Existen tratamientos eficaces para estos trastornos.



“Los jóvenes tienen más información y menos miedo a hablar de salud mental”, dice el psiquiatra Luis Pintor. En la foto, durante el seminario en el que participó en Santiago.

psiquiatra. “Lo que sí es cierto es que hoy se diagnostica, se reconoce más y se trata más. Por eso también parece que hay más ansiedad, porque está más presente”, afirma.

Pintor advierte que muchas molestias que antes se catalogaban como “problemas inespecíficos”, como dolores de cabeza sin causa clara o síntomas digestivos, hoy se reconocen como manifestaciones de ansiedad.

Esa mayor conciencia, dice, podría explicar por qué los jóvenes sienten que el malestar es más común que nunca.

—¿Percibe un cambio generacional en la forma en que las personas entienden y hablan sobre ansiedad?

“Sí. La gente es cada vez menos tolerante al sufrimiento y al malestar (...). Yo creo que el hecho de que parezca que ha aumentado la ansiedad viene de que los jóvenes tienen

más confianza para hablar de ansiedad, se ha perdido el miedo y el estigma, incluso entre personas a quienes no les gusta hablar de esto, lo tienen más asumido”.

Pese a este avance, el especialista reconoce que una gran barrera entre los jóvenes sigue siendo el temor a medicarse, ya sea por miedo a la adicción, a “vivir dopado” o por creer que la ansiedad se resolverá sola.

“En parte tienen razón de temer. Por muchos años, en muchos países se usaron fármacos de los que después era difícil prescindir porque generaban abstinencia. Ahora hay nuevas opciones, muy buenas y que no tienen que ver con el uso de benzodiazepinas que inició en los años 50 e inundó al mundo médico”.

El experto también aclara otro punto: “Los tratamientos actuales no tienen que ser de por vida. En muchos casos, ahora el uso se planifica de 6 a 12 meses y tienen menos efectos secundarios. Hay que perderle el miedo a la medicación porque hoy la ansiedad bien tratada mejora y el tratamiento ya no es para toda la vida”.

En cambio, no tratar los cuadros ansiosos, advierte, puede generar consecuencias inmediatas, como alteraciones del sueño, la concentración y el apetito, y también a largo plazo, como depresión.

“Si un especialista indica tratamiento es porque el beneficio es mucho mayor que el riesgo de efectos secundarios”.

Sin embargo, no todos los pacientes requieren tratamiento farmacológico. “La ansiedad puede tratarse con psicoterapia. La que cuenta con mayor evidencia científica y con buenos resultados es la terapia cognitivo conductual”.

Esta técnica busca identificar y modificar los pensamientos y conductas que alimentan la ansiedad. Parte de la idea de que no son los hechos en sí los que generan malestar, sino la forma como se interpretan. Así, el paciente aprende a manejar mejor sus emociones y respuestas físicas al estrés.

Pero el médico advierte que la terapia no funciona solo con un par de sesiones. “La ansiedad suele durar más que otras enfermedades agudas, así que cualquier terapia debería durar, como mínimo, entre tres y seis meses, que son estándares reconocidos. Menos que eso será ineficaz y no rentable para el paciente”.

Pintor continúa: “Ir al psicólogo significa acudir con alguien que te ayudará a enfrentar y resolver aquello que genera ansiedad. Pero los resultados no se ven en dos semanas, se logran con continuidad”.

—¿Cómo se puede reconocer una angustia normal de un cuadro ansioso que requiere tratamiento?

“Cuando se experimentan reacciones en un momento o que duran pocos días frente a una situación vital que preocupa o estresa, yo diría que eso no es un trastorno de ansiedad. Son respuestas que entran dentro de la normalidad humana. Pero cuando esto merma tu calidad de vida, impide hacer tu vida diaria, se prolonga más de dos o tres semanas y genera un malestar constante, ahí hablamos de una ansiedad clínicamente significativa que debe tratarse”.

PEXELS/CREATIVEREIMONS