

4.1. Ansiedad

La **ansiedad** es la sensación que las personas experimentan cuando se sienten amenazadas o se enfrentan a situaciones difíciles o estresantes.

Puede notar palpitaciones, diarrea, mareo, boca seca, tensión muscular, dolor de cabeza o, en ocasiones, irritación, dificultad para dormir, etc.

Si estos síntomas los presenta ante situaciones objetivamente poco relevantes o cuando su intensidad y duración tampoco se corresponden con la causa que los ha provocado y esto afecta a sus actividades normales, se considera que la ansiedad puede ser una enfermedad.

¿Qué puede hacer?

- **Haga una lista** de las situaciones que le preocupan. Valore si todas son imprescindibles o relevantes y si puede prescindir de alguna de ellas.
- **Revise su estilo de vida.** ¿Cuánto tiempo dedica a cuidar de su persona, de su pareja, de su familia y amigos?
- **Hable de las cosas que le preocupan** con un amigo o un ser querido en el que confíe. A veces es todo lo que se necesita para calmar su ansiedad.
- También le puede ayudar tomar las siguientes medidas:
 - Respete las horas de sueño.
 - Haga ejercicio de manera regular (por ejemplo, pasear).
 - Limite el consumo de alcohol, café o té.
 - No fume ni consuma otras drogas (por ejemplo, cocaína, etc.).
 - Si es posible, haga descansos en el trabajo.
 - Prográmese tiempo de ocio todos los días.
 - Procure pasar más tiempo con las personas con las que disfrute.
 - Trate de aprender a hacer cosas con las manos (como bordar, trabajar con madera o tejer), tocar un instrumento o escuche música suave.
 - Aprenda y practique técnicas de relajación.



¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si los síntomas que presenta son muy intensos y molestos.
- Si la ansiedad le produce dificultades en su trabajo, en el hogar o en sus relaciones sociales.
- Si no mejora y no consigue saber cuál es la causa de la ansiedad.
- Si experimenta una sensación repentina de pánico.
- Si presenta un miedo incontrolable, por ejemplo a ser infectado o enfermar.
- Si presenta síntomas de ansiedad en supermercados, ascensores, etc.
- Si repite una acción una y otra vez, como por ejemplo lavarse constantemente las manos, revisar múltiples veces si ha apagado el gas o las luces.
- Si la ansiedad le aparece al recordar un trauma anterior.
- Si usted ha intentado tomar medidas y cuidados personales durante varias semanas sin éxito.



¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003211.htm>
- http://www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/su_salud/adultos/ansiedadyfobias.html
- www.msd.es/publicaciones/mmerck_hogar/index.html

4.2. Trastorno adaptativo

Después de **sufrir un problema** (pérdida de empleo, enfermedades, divorcio, problemas económicos, etc.) o **cambios importantes** en su vida (matrimonio, nacimiento de un hijo, cambio de domicilio o de país, etc.), puede sentirse nervioso, irritable, incluso triste, o notar cambios de conducta o síntomas de ansiedad.

Algunas personas superan los disgustos o los acontecimientos adversos antes que otras. Cuando la adaptación a estos cambios dura **más de 3 meses** y le cuesta mucho reponerse e incluso se ve afectada su vida diaria, es posible que tenga un trastorno adaptativo.

¿Qué puede hacer?

Hable de cómo se siente con sus familiares y amigos.

A veces las soluciones a las situaciones que nos provocan malestar las tenemos más cerca de lo que creemos.

- Recuerde si antes vivió una situación similar. ¿Qué hizo entonces? ¿Cómo consiguió superarla?
- Ordene sus ideas, ahora puede que le preocupe todo. Piense un poco, seguro que unas cosas le preocupan más que otras. Escriba en una libreta sus problemas actuales y ordénelos según el grado de preocupación que le causen, de menor a mayor, y verá que algunas cosas son poco importantes.
- Elija un solo problema. Puede comenzar por el que le parezca más fácil de solucionar.
- Haga una lista con todas las posibles soluciones para ese problema. Deben ser soluciones realizables.
- Elija la solución que considera con más posibilidades de llevar a cabo.
- Piense cómo llevarla a cabo y póngase en marcha. Empiece a cambiar.

- También le puede ser de utilidad elaborar una lista de situaciones en las cuales usted se encuentra mejor y no suele pensar en sus problemas. Piense por qué está mejor en esas situaciones. Si es posible, haga que esas situaciones sean más frecuentes.



- Recuerde que es normal sentirse nervioso, decaído o triste después de sufrir un acontecimiento vital adverso. La mayoría de personas estarían así. Lo normal es que vaya mejorando con el tiempo.

- También le puede servir de ayuda hacer ejercicio físico, tomar baños agradables o realizar técnicas de relajación.
- Si su médico le prescribe algún fármaco, relajante o ansiolítico, siga sus instrucciones de dosificación. No se medique por su cuenta.
- No olvide tampoco acudir a las visitas de control que le indique su médico de familia.



¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Cuando no pueda controlar los síntomas que presenta.
- Cuando su vida laboral, social y familiar se vean muy afectadas.
- Si la causa ha sido la pérdida de un ser querido.
- Si usted ha sido diagnosticado anteriormente de otros problemas, como ansiedad generalizada o depresión.
- Si la duración de los síntomas es excesiva (más de 2-3 meses).

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000932.htm>
- http://www.healthsystem.virginia.edu/UVAHealth/peds_adolescent_sp/adjdis.cfm

4.3. Atención del duelo

Puede sentir **dolor por la pérdida** de un ser querido, pero también por la pérdida del trabajo o de su domicilio, por la salida de los hijos del hogar, por un divorcio, etc. El sentimiento que experimenta en estos casos recibe el nombre de **duelo**.

El duelo tiene distintas etapas. Es importante respetarlas y considerarlas normales e incluso necesarias. Cada etapa en cada persona tiene una duración distinta.

Las **etapas de duelo** son cuatro:

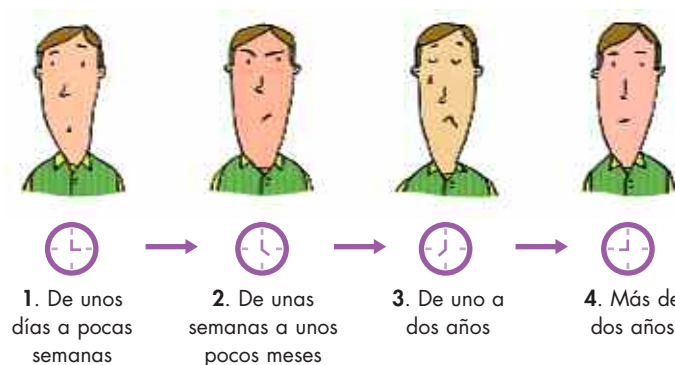
1. Choque emocional, impacto o negación. Puede durar de días a pocas semanas. En esta etapa puede sentirse aturdido, confuso o incluso sentir o actuar como si la pérdida nunca hubiera ocurrido.
2. Rabia, frustración, incredulidad, culpa. Puede durar desde unas semanas a unos pocos meses. En ella es normal sentirse muy enfadado contra alguien, o contra usted mismo.
3. Desorganización, desesperación, negociación, tristeza. Puede durar de 1 a 2 años e incluso más.
4. Aceptación, reestructuración, reorganización de la vida.

¿Qué puede hacer?

- Deje salir su dolor, llore si lo precisa. Permítase sentirse adormecido o molesto, o como se sienta.
- Hable acerca de sus sentimientos con otras personas de confianza.
- Déle la oportunidad a sus amigos y seres queridos de estar a su lado. Pida ayuda si la necesita.
- Pasados los primeros días, puede resultarle muy útil hacer un horario y seguirlo (hora de levantarse, comidas, hora de acostarse, etc.).
- Regrese a su rutina diaria lo más pronto posible y trate de mantener sus responsabilidades.
- Aliméntese bien.
- Duerma suficientes horas.
- Evite el alcohol. Puede hacerle sentirse más deprimido.
- No se automedique.
- Evite tomar decisiones importantes, déjelas para más adelante. No es conveniente iniciar pronto una nueva relación afectiva.
- Es normal revivir los sentimientos de pena en cumpleaños, aniversarios, festividades y otros momentos especiales. Con el tiempo la intensidad de estos sentimientos se reduce.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si presenta intenso nerviosismo o no puede dormir.
- Si cree que no puede superar esa pérdida.



- Si consume drogas, alcohol o tranquilizantes.
- Si tiene ánimo triste intenso durante más de 2 meses. En ocasiones es difícil diferenciar el duelo de la depresión.
- Si ve que no puede realizar sus tareas habituales.

¿Dónde conseguir más información?

- *Brothers, J. Vivir sin él. Cómo superar el trauma de la viudedad.* Barcelona: Grijalbo; 1992.
- *Pangrazzi, A. La pérdida de un ser querido.* Madrid: Ediciones Paulinas; 1993.
- *Ginsburg, GD. No estás sola cuando él se va, consejos de viuda a viuda.* Barcelona: Martínez Roca; 1999.
- *Kübler-Ross, E. La muerte: un amanecer.* Barcelona: Luciérnaga; 1991.
- *Rodríguez, P. Morir es nada.* Barcelona: Ediciones B; 2003.

4.4. Depresión. Depresión crónica. Distimia

La **depresión** es una enfermedad, como la diabetes o la hipertensión, y consiste en un **trastorno del estado de ánimo**. Es más frecuente entre los 35 y los 44 años y en mujeres.

Los **síntomas** más comunes son: tristeza, fatiga, pérdida del apetito, deseo de estar solo, pensamientos de culpa, ruina o inutilidad e incapacidad para disfrutar de las cosas. Cuando afecta a niños o adolescentes, pueden destacar: irritabilidad, trastornos del comportamiento, ansiedad, miedo, quejas reiteradas de dolor abdominal o de cabeza.

La depresión puede deberse a problemas personales, familiares, laborales, etc., pero en ocasiones no se identifica una causa. Una depresión no indica debilidad de la persona que la padece y su curación no depende de su voluntad.

No siempre se trata con medicamentos.

La duración del tratamiento farmacológico suele ser de 6 a 9 meses, o más. Cuando los síntomas de depresión duran más de 2 años recibe el nombre de **distimia**.

¿Qué puede hacer?

- **Pida ayuda** a sus familiares y amigos. Deje que le ayuden.
- Intente explicarles sus sentimientos y las causas que, según usted, le han llevado a esta situación, cómo ve su vida personal, familiar, laboral, social.
- Debe saber que los pensamientos negativos son síntomas de la propia enfermedad.
- **Evite el aislamiento**. Salga de casa aunque inicialmente no le apetezca, pasee, haga ejercicio. Haga actividades en las que note que se siente mejor.
- Tome conciencia de los **aspectos positivos** de su vida.
- Fíjese metas realistas, establezca prioridades y haga lo que pueda, cuando pueda. Reanude las responsabilidades poco a poco.
- Evite tomar decisiones importantes sobre su vida hasta que no se encuentre mejor.
- No tome alcohol u otras drogas, sólo empeorarán su problema.
- Duerma siguiendo unos horarios regulares.
- No espere una mejora inmediata. Sentirse mejor necesita tiempo. Si a pesar de todo no lo consigue, informe a su médico de su estado de ánimo y confíe en él. Acuda a las citas, y si le receta una medicación, tómela según le haya indicado.

Consejos para los familiares

- La depresión es una enfermedad que puede ser grave y cambiar temporalmente la vida personal y familiar.
- Con frecuencia los enfermos no reciben la comprensión familiar y social que necesitarían.
- Pase tiempo con su familiar, le necesita.

- Si la persona deprimida quiere hablar de su depresión déjela manifestarse. Acompáñele a pasear y realizar ejercicio.
- La irritabilidad puede ser un síntoma de la depresión. Evite discutir con él/ella.
- Siga con su propia vida. Disfrute de su tiempo de ocio. Estará en mejores condiciones de ayudar si está física y psíquicamente equilibrado.
- Averigüe si existen en su zona grupos de ayuda para cuidadores.
- No tenga miedo de preguntarle por ideas de suicidio. En caso afirmativo, consulte con su médico y **no le deje nunca solo/a**.



¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si tiene sentimientos de tristeza intensos y duraderos.
- Si tiene pensamientos reiterados de que no merece la pena vivir.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.nimh.nih.gov/publicat/spdep3561.cfm#ptdep7>

4.5. Insomnio

El sueño es una necesidad vital del cuerpo que varía con la edad. Los niños pueden necesitar dormir 12 o 14 horas diarias, mientras que las personas mayores pueden tener suficiente con 4 o 6 horas.

El **insomnio** se presenta cuando tiene dificultades para conciliar o mantener el sueño o tiene la sensación de que no duerme lo suficiente.

Si tiene insomnio se puede sentir al día siguiente cansado, irritable o tener dificultades de concentración. Puede correr peligro si debe conducir o manejar maquinaria.

La dificultad para dormir puede deberse a preocupaciones, ansiedad, cambios en sus actividades diarias, consumo excesivo de alcohol, cafeína u otras drogas, medicamentos, algunas enfermedades, etc.



- Puede ayudarle escribir lo que le preocupa.
- Si consulta a su médico y éste decide tratar su insomnio con medicación, siga la pauta que le ha indicado. No cambie de medicamento, ni lo prolongue en el tiempo sin consultar antes con él. Tampoco lo suprima por su cuenta, ya que puede presentar nerviosismo o ansiedad, sobre todo si lo ha estado tomando durante mucho tiempo.
- Los medicamentos para dormir pueden disminuir la memoria y la concentración.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si a pesar de seguir los consejos indicados no mejora su insomnio.
- Si el insomnio condiciona su calidad de vida o le afecta en las actividades básicas, en su trabajo o a nivel personal y social.
- Si usted relaciona su dificultad para dormir con la toma de algún medicamento.

¿Qué puede hacer?

- Establezca **horarios regulares** para levantarse y para ir a dormir.
- Es mejor no hacer la siesta o en todo caso hacerla de **menos de media hora**.
- **Evite** tomar café, té o colas 6 horas antes de dormir.
- Haga **ejercicio físico** durante el día, pero no en las 4 horas antes de dormir.
- Mantenga una **dieta equilibrada**. Evite las cenas abundantes y no beba alcohol.
- Evite ver la televisión por la noche y no deje que le coja el sueño viendo la tele. En su lugar, lea, escuche música, etc.
- Procure hacer siempre las mismas cosas antes de ir a dormir, como una rutina.
- **Evite** trabajar en su dormitorio o comer, beber o ver la televisión en la cama, pueden impedirle dormir.
- Haga **ejercicios de relajación**. Si a pesar de ello no consigue dormir, levántese y haga una actividad tranquila y vuélvalo a intentar.

¿Dónde conseguir más información?

- http://www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/su_salud/adultos/problemas.html
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/sleepdisorders.html>
- <http://www.sleepfoundation.org/elinsomnio.cfm>

4.6. Violencia doméstica

Se llama **violencia doméstica** cuando los maltratos, contra las mujeres y en menor grado contra niños y hombres, se llevan a cabo en el ámbito familiar o doméstico, por personas de su entorno: marido, mujer, compañero, etc.

Los maltratos pueden ser físicos, sexuales y, con mucha más frecuencia, psíquicos (amenazas, humillaciones, insultos, etc.).

Las mujeres tienen 12 veces más probabilidades de sufrir maltratos de su compañero sentimental que los varones.

¿Qué puede hacer?

- Si usted es maltratada/o, debe romper el silencio y denunciar esta situación.
- No dude en buscar ayuda lo antes posible, corre usted un gran riesgo.
- Si tiene **daños físicos**:
 - Acuda a un centro médico para que valoren las lesiones. Pida copia del parte de lesiones.
 - Después acuda a la comisaría, Guardia Civil o juzgado de guardia más cercano para denunciar los hechos. Lea la denuncia antes de firmarla para ver si está de acuerdo y pida copia.
- Lo que ha ocurrido no es culpa suya, el único culpable es el agresor.
- Si es víctima de una agresión y teme por su seguridad o por la de sus hijos, tiene derecho a dejar su casa sin que se considere abandono de hogar, siempre que en un plazo de 30 días presente demanda de separación o medidas provisionales, en el juzgado de primera instancia o en el juzgado de familia.
- Hable con las personas en las que confíe, familia o amigos.
- Si no tiene recursos económicos, puede solicitar la asistencia de una abogada o abogado de oficio.
- Tenga a mano los documentos básicos, DNI, tarjeta sanitaria, libreta de ahorro, etc.
- Si usted ha sufrido una **agresión sexual**:
 - Acuda a un centro médico, sin lavarse ni cambiarse de ropa. Allí le harán un reconocimiento médico y ginecológico. Pida a una persona de confianza que le acompañe.
 - Si hay riesgo de embarazo, puede solicitar la píldora del día siguiente. Si en esa relación hay riesgo de enfermedad de transmisión sexual, también le darán tratamiento para evitarlo.
 - Después ponga la correspondiente denuncia en la comisaría de Policía, cuartel de la Guardia Civil o juzgado de guardia.
- Denunciando los hechos usted se protege, protege al resto de su familia y al mismo tiempo puede proteger a otras mujeres.
- Recuerde estos números de teléfono: **el 062 de la Guardia Civil y el 091 de la Policía Nacional**.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si usted sufre algún tipo de maltrato y no sabe qué hacer.
- Si tiene dudas sobre qué tipo de ayuda se le puede dar.

¿Dónde conseguir más información?

- *Instituto de la Mujer, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Teléfono: 913 915 880*
- *Teléfono de Emergencia para la Mujer que Sufre Malos Tratos: 900 100 009*
- *http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/recursos_violencia/*

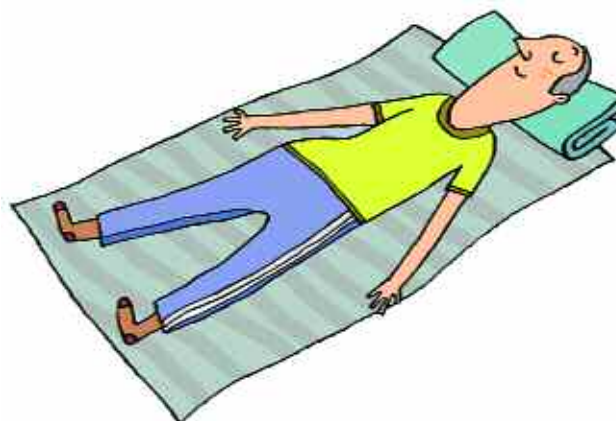


4.7. Ejercicios de relajación

Los **ejercicios de relajación** son útiles para aliviar o mejorar problemas muy diferentes, como ansiedad, estrés, cualquier tipo de dolor (cefalea, etc.), insomnio, y otros, y para mejorar su calidad de vida.

¿Qué puede hacer?

- Si inicia los ejercicios de relajación a raíz de algún problema, infórmese de cuáles son los mejores ejercicios en su caso.
- Es recomendable hacerlos diariamente durante un mínimo de 15 a 20 minutos por la mañana después de levantarse, y son ideales después de algún ejercicio físico.
- Busque un ambiente tranquilo. Utilice ropa cómoda.
- La **posición más correcta** es tumbado en el suelo sobre una manta con los brazos extendidos a su lado, o bien con las manos sobre su abdomen, especialmente para los ejercicios de respiración. También los puede hacer sentado, con la espalda y la cabeza derechas.



1. EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PROFUNDA

- Cierre los ojos. Ponga atención en su respiración. Respire lentamente por la nariz, intentando llenar de aire la barriga, como si fuera un globo (notando cómo se elevan las manos) y seguidamente llene el pecho de aire. Retenga el aire en sus pulmones unos segundos. Saque el aire lentamente por la boca o la nariz. Haga una pausa de unos pocos segundos y vuelva a comenzar de nuevo.

2. EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR

- Cierre los ojos e inicie los **ejercicios de respiración profunda**.
- Al sacar el aire suelte o deje caer cada una de las partes de cuerpo, empezando por los pies, tobillos, pierna, rodilla... primero la de un lado y luego la del otro. Cada vez que saca el aire va «dejando» o relajando progresivamente una parte de su cuerpo.
- Siga por las nalgas, el abdomen, el pecho, la mano, el brazo, la espalda, primero de un lado y luego del otro, la garganta, la nuca, la cabeza, los labios, la boca, las mejillas, los ojos y la frente.
- También le puede ayudar:
 - Al iniciar el ejercicio, haga inspiraciones y espiraciones profundas.
 - Antes de soltar cada parte de su cuerpo, póngala durante unos pocos segundos en tensión y al sacar el aire suéltela.
 - Repítase lenta e interiormente al sacar el aire: relájate, relájate, relájate...

3. EJERCICIOS PARCIALES DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN MUSCULAR

- Estos mismos ejercicios los puede hacer en cualquier momento del día. Ya sea porque se nota nervioso, irritable, debe hacer alguna actividad que le preocupa o le pone en tensión o simplemente porque le apetece.
- Nuestro ritmo de vida con frecuencia no es equilibrado, y muchas veces no somos conscientes de ello. Saber relajarse es indispensable para nuestro equilibrio mental y corporal. En ocasiones puede bastar con pasear, cambiar de actividad o tomar conciencia de su cuerpo y proponerse respirar desde el abdomen, poner la espalda recta y buscar una sonrisa en su rostro, para conseguir bajar la tensión personal.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si los problemas por los cuales ha iniciado los ejercicios de relajación no mejoran e interfieren en su vida diaria.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.psicoadactiva.com/relaja.htm>

4.8. Fobias

Una **fobia** es un tipo de ansiedad que consiste en sentir miedo ante un animal, un objeto, una actividad o una situación particular.

La persona reconoce que su miedo es desproporcionado, pero las circunstancias son superiores a ella. Cuando aparece la fobia, suele notar sudores, palpitaciones, boca seca, sensación de ahogo, mareo, manos agarrotadas, nerviosismo e incluso la impresión de estar a punto de morir.

El miedo a volver a repetir ese nivel de ansiedad hace que las personas traten de evitar las situaciones que lo provocan, lo cual con frecuencia acentúa dicho miedo y retrasa su curación.

Algunas fobias frecuentes son el miedo a los espacios abiertos (agorafobia), a quedar atrapado en algún lugar cerrado sin poder salir (claustrofobia), a los aviones, a hablar en público, a los animales (perros, serpientes), etc.

La mayoría de las fobias desaparecen con el tiempo, muchas de ellas sin tratamiento médico.

¿Qué puede hacer?

- **Hable de su problema** con familiares o amigos, a veces han tenido experiencias similares y las han superado. Pregunte si alguno de ellos está dispuesto a ayudarle a afrontar su problema.
- En primer lugar, aprenda **métodos de relajación y control de la respiración** para que cuando se encuentre ante la situación angustiante sepa qué hacer.
- Evite tomar alcohol o medicación que no le haya recomendado su médico.
- Haga una **lista** de todas las situaciones que le producen miedo y ordénelas según el grado de ansiedad que le causan, de menor a mayor.
- Con la ayuda de su familiar o amigo, expóngase a la situación que le produce menos miedo.
- Cuando empiece a notarse ansioso, ponga en práctica lo aprendido. Respire lentamente y relájese.



- Recuerde que los síntomas que presenta constituyen la respuesta de su cuerpo ante una alarma exagerada. Se le pasará en unos minutos. Con el tiempo las sensaciones serán menos intensas.
- En ocasiones puede ser útil pensar en cosas agradables.
- Repita varias veces su encuentro con el miedo hasta que note que lo ha superado.
- Pase a la siguiente situación de su lista y repita lo anterior.
- Los altibajos son frecuentes, no desista.
- Si los síntomas que presenta son tan intensos que le impiden enfrentarse a la realidad, hágalo con la imaginación. Es decir, piense en las situaciones que le causan miedo e imagínese enfrentándose a ellas exponiéndose primero a la que le provoca menos ansiedad. Por ejemplo: si tiene fobia a viajar en avión podría comenzar por imaginarse haciendo las maletas, después cogiendo un taxi, la llegada al aeropuerto, etc. Siempre ayudado por los ejercicios de relajación y respiración.
- Busque si hay **grupos de autoayuda** sobre la fobia que usted tiene. Compartir experiencias puede ayudarle.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si estas situaciones interfieren en las actividades de su vida diaria.
- Si sus síntomas son muy intensos, ya que suele ser necesaria la ayuda de medicación y, en ocasiones, la de un profesional en salud mental.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000956.htm>
- http://www.compumedicina.com/psiquiatria/psi_27080i.htm