

# CAPÍTULO 1: **SALUD MENTAL**



**INJUV**

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



# ANSIEDAD

## SÍNTOMAS Y SIGNOS

De acuerdo a la sociedad Española de Medicina Interna, la ansiedad se manifiesta a nivel emocional/mental y físico y es importante reconocer ambos tipos de manifestaciones y acudir al médico en cuanto se detectan. Como síntomas mentales y emocionales se menciona la preocupación constante, cansancio, irritabilidad y problemas para concentrarse y conciliar el sueño. Y como síntomas físicos se mencionan pulsaciones elevadas, palpitaciones, sudoración excesiva, tensión muscular, temblores, mareos, desmayos (Barnhill, 2020; SanaMente, 2020; Sociedad Española de Medicina Interna, s.f).

Los trastornos de ansiedad son diagnosticado por profesionales cuando los síntomas de ansiedad aparecen con frecuencia, en momentos inapropiados y con tal intensidad y duración que producen deterioro del funcionamiento psicosocial (relaciones sociales y familiares, el trabajo, la escuela) y fisiológico (dificultad para respirar, mareos, sudoración, taquicardia y/o temblores), alterando la forma de vida de la persona (no salir a la calle, evitar hablar o comer en público) (Barnhill, 2020; SanaMente, 2020; Sociedad Española de Medicina Interna, s.f).

En específico, el trastorno de pánico tiene como manifestación esencial episodios recurrentes de ansiedad intensa conocidos como crisis de pánico o crisis de angustia, que son impredecibles, ya que no se limitan a una situación o circunstancias particulares. Estos episodios pueden presentar como manifestación el inicio repentino de palpitaciones, dolor torácico, sensación de asfixia, mareos y sensación de irrealidad (sentir que lo que nos está pasando es irreal o extraño). A menudo existe miedo secundario a morir o perder el control (MINSAL, 2020).

Por otra parte, la agorafobia es otro tipo de trastorno de la ansiedad y agrupa a un conjunto de fobias bien definidas como: Miedo a salir de casa, a entrar a tiendas, a estar entre multitudes y concurrir lugares públicos, a viajar solo en autobuses, trenes o aviones, entre otros (MINSAL, 2020).

# ANSIEDAD

## SÍNTOMAS Y SIGNOS

También existe el trastorno de ansiedad generalizada, que se caracteriza por constante nerviosismo, temblores, tensión muscular, sudoración, aturdimiento, palpitaciones, mareos y malestar epigástrico (zona superior del abdomen, también llamada “boca del estómago”). En este caso, la ansiedad se presenta de manera persistente y generalizada (MINSAL, 2020).

Otro tipo de trastorno ansioso es el estrés postraumático, que surge como respuesta tardía o diferida a una situación o acontecimiento estresante (de duración breve o prolongada) excepcionalmente amenazante o catastrófica. Típicamente se presentan episodios repetidos de volver a vivenciar el trauma en forma de recuerdos molestos o pesadillas que se producen en el trasfondo persistente de una sensación de “aturdimiento” y embotamiento emocional (MINSAL, 2020).

El estrés puede provocar innumerables síntomas y signos, tanto físicos como psicológicos y emocionales (Gallardo, 2020), parecidos a los que provoca la ansiedad, como falta de energía o de concentración, cambios de la conducta, cansancio constante y prolongado, y uno de los síntomas más frecuentes es el dolor de cabeza, que podría ser causado por la tensión muscular que el propio estrés genera de forma cotidiana.

Específicamente, respecto al estrés laboral o Burn out, de acuerdo a la Asociación Chile de Seguridad, cuando un trabajador presenta la patología, ésta se manifiesta a través de agotamiento emocional, falta de realización personal, fatiga, pérdida de autoestima, negativismo, bajo rendimiento laboral, estados depresivos y desconcentración (Asch s.f.).

 **Hablemos de todo**

**INJUV**

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

