

5 CLAVES

PARA VENCER EL MIEDO
A LOS SÍNTOMAS
FÍSICOS DE ANSIEDAD



Una introducción a este ebook.....	2
Síntomas físicos de la ansiedad.....	4
¿Cómo se origina la ansiedad?.....	4
¿Qué puede generar la sensibilidad del Sistema de Alarma Cerebral?.....	5
¿Cuáles son los síntomas que aparecen con mayor frecuencia?.....	6
¿Qué sucede cuando la persona se asusta por los síntomas físicos de ansiedad?.....	7
Además de los síntomas físicos de ansiedad, ¿de qué otras maneras se manifiesta?.....	8
¿Cómo son los esquemas de pensamientos de los pacientes que sufren algún trastorno de ansiedad?.....	8
¿Cuál es el tratamiento indicado para el miedo a los síntomas físicos de ansiedad?	10
5 claves para vencer el miedo a los síntomas físicos de ansiedad utilizando las Técnicas de la Terapia Cognitiva Conductual.....	11

Una introducción a este ebook

En más de 25 años de experiencia ayudando a personas que padecen trastornos de ansiedad, me he encontrado con una misma pregunta con más frecuencia de lo que las personas creen.

“¿Por qué continúo teniendo síntomas físicos si todos los especialistas que consulto y los estudios que he realizado indican que estoy sano?”

Y tengo una respuesta a eso:

Una persona puede estar sana como lo muestran los distintos estudios y especialistas, pero los síntomas físicos continúan porque se trata de un estado de ansiedad excesiva.

A lo largo de este ebook quiero explicarte cómo funcionan los síntomas físicos, para que puedas aprender a tolerarlos y perderles el miedo.



Soy Santiago Gomez, psicólogo y terapeuta cognitivo conductual. Soy también director del **Centro de Psicología Cognitiva**, formado por terapeutas cognitivos, dedicados al ejercicio de la psicología aplicada en diferentes problemáticas.

Quiero, que si estás padeciendo síntomas físicos de ansiedad con frecuencia o te ha sucedido en el pasado, puedas aprender a controlarlos para que no te generen miedo. ¿Por qué? Porque **la clave está en saber interpretarlos** para evitar que surjan otras situaciones indeseables que también explicaré aquí.

Al final de este ebook te mostraré las **5 claves para vencer el miedo a los síntomas físicos de ansiedad utilizando las Técnicas de la Terapia Cognitiva Conductual**, pero antes necesitás saber qué son, cuáles son los que aparecen con mayor frecuencia y cuáles son las causas.

Síntomas físicos de la ansiedad

La ansiedad excesiva o patológica es un estado emocional o psicofísico que provoca gran malestar, producto de que la persona percibe las situaciones de su entorno como una amenaza, lo que genera un cuadro de estrés.

Esta situación **puede resultar muchas veces incapacitante para desarrollar las actividades normales de la vida cotidiana** como trabajar; estudiar; salir a la calle; relacionarse con otras personas, como consecuencia de los síntomas físicos de ansiedad.

Empezaremos explicando el origen de estos estados.

¿Cómo se origina la ansiedad?

La ansiedad excesiva o patológica es producto de la **sensibilidad del sistema de alarma cerebral**, que al descargar adrenalina y noradrenalina produce diferentes síntomas físicos de ansiedad.

Pero, ¿qué es el sistema de alarma cerebral?

El Sistema de Alarma cerebral está formado por el hipocampo, la amígdala y el sistema autónomo simpático, que se activa frente a la

percepción de un peligro real y cumple la función de protección y supervivencia del ser humano, descargando adrenalina y noradrenalina, generando síntomas físicos.

Frente al miedo a los síntomas físicos de ansiedad, la persona se los quiere sacar de encima o no quiere tenerlos por lo que termina enviando al sistema de alarma cerebral la señal de peligro y la activación del mismo, aumentando la intensidad de los síntomas físicos.

La diferencia es que la persona que está teniendo los síntomas no está ante un peligro real, lo que significa una falsa alarma.

¿Qué puede generar la sensibilidad del Sistema de Alarma Cerebral?

Existen diferentes factores que pueden afectar la sensibilidad del Sistema de Alarma.

Comenzaremos por destacar que las personas con ansiedad presentan mayor vulnerabilidad del sistema de alarma. También existe una predisposición biológica. Por otro lado, los llamados “estresores ambientales”, es decir, causas o situaciones del entorno, pueden colaborar en la sensibilidad del sistema de alarma cerebral.

Los horarios excesivos de trabajo, la exposición constante a presiones externas, trastornos en el sueño y otros factores del ambiente pueden afectar a la sensibilidad del sistema de alarma y disparar los síntomas físicos de ansiedad.

¿Cuáles son los síntomas que aparecen con mayor frecuencia?

Podemos reconocer tres tipos de síntomas de la ansiedad:

Síntomas cognitivos o del pensamiento.

Síntomas conductuales o del comportamiento.

Síntomas físicos: que son el tema de este ebook y son aquellos que suelen percibir los pacientes como algún problema cardíaco o respiratorio y por los que suelen acceder a médicos especialistas en el área para luego descubrir que los resultados de los estudios están bien, pero los síntomas siguen apareciendo.

Los más comunes entre los síntomas físicos son:

- Palpitaciones.
- Taquicardias.
- Sensación de ahogo.
- Inestabilidad.
- Sensación de atragantamiento.
- Temblores.
- Sudoración.
- Hormigueo.
- Opresión en el pecho.

Los síntomas físicos son producto de la ansiedad excesiva y generan consecuencias en las personas, ya que no pueden disfrutar de las diferentes situaciones de la vida cotidiana, porque la atención está focalizada en la aparición de los síntomas.

Los trastornos en el sueño y el ánimo deteriorado son dos problemáticas muy frecuentes que aparecen en las personas que padecen ansiedad excesiva.

¿Qué sucede cuando la persona se asusta por los síntomas físicos de ansiedad?

Cuando la persona se asusta por la aparición de los síntomas físicos de ansiedad, los mismos terminan aumentando, ya que se activa el Sistema de Alarma cerebral como señal de peligro descargando más adrenalina y noradrenalina para ayudar a la persona en la situación en la que se encuentra. El problema está en que el Sistema de Alarma no razona, no puede diferenciar si se trata de un peligro real o no

Además de los síntomas físicos de ansiedad, ¿de qué otras maneras se manifiesta?

La ansiedad no solo se manifiesta mediante los síntomas físicos, sino también puede aparecer en las siguientes áreas.:

- A nivel cognitivo: autocharlas o diálogos internos; rumiación; pensamientos anticipatorios catastróficos; preocupación constante.
- A nivel emocional: aparecen emociones disfuncionales que no corresponden a la situación. Por ejemplo: angustia injustificada o temor infundado.

En etapas más avanzadas se presentan como miedo a salir a la calle (agorafobia) o la sensación de que se pueden morir o algo malo les puede suceder (crisis de pánico).

¿Cómo son los esquemas de pensamientos de los pacientes que sufren algún trastorno de ansiedad?

Según las investigaciones, las personas ansiosas presentan estructuras cognitivas o esquemas desadaptativos que procesan de modo selectivo

la información relevante a peligros personales. Esto significa que la **persona percibe las situaciones externas como si se tratase de un peligro real, cuando en realidad no lo son**, por lo tanto se activa el sistema de alarma (Sistema Autónomo Simpático) generando el estado ansioso.

Consecuencias de la ansiedad excesiva

De acuerdo a cómo interpretamos los síntomas físicos de ansiedad, van a hacer las diferentes consecuencias que se van a generar.

Algunas consecuencias pueden ser:

Ansiedad generalizada: pensamientos de preocupación permanente, la persona no puede dejar de preocuparse.

Crisis de pánico: la persona experimenta la sensación de que algo malo le va a suceder, siente que se puede morir o enloquecer, producto de las sensaciones físicas y de los pensamientos catastróficos.

Agorafobia: miedo a salir de la casa, por temor a padecer una crisis de pánico en la calle o en cualquier lugar público.

“NO SON LAS SITUACIONES DEL EXTERIOR LAS QUE NOS PERTURBAN, SINO CÓMO LAS INTERPRETAMOS”

¿Cuál es el tratamiento indicado para el miedo a los síntomas físicos de ansiedad?

La Terapia Cognitiva Conductual ha mostrado un alto grado de efectividad en el tratamiento de los trastornos de ansiedad, utilizando técnicas terapéuticas que han sido probadas científicamente.

El paciente ansioso presenta un sistema de creencias y pensamientos irracionales; emociones disfuncionales (angustia y ansiedad) y conductas desadaptativas, para lo cual se utilizan diferentes estrategias, con el fin que la persona pueda lograr cambios saludables y tener una buena calidad de vida.

Las diferentes técnicas que utiliza la Terapia Cognitiva Conductual forman parte de un programa terapéutico de trabajo que se aplica teniendo en cuenta las características de la persona y del trastorno de ansiedad que padece.

Algunas de las técnicas son:

- Psicoeducación.
- Técnicas de control de pensamientos.
- Diálogos socráticos.
- Reestructuración cognitiva.
- Moldeamiento y Modelamiento.
- Técnicas de afrontamiento.

5 claves para vencer el miedo a los síntomas físicos de ansiedad utilizando las Técnicas de la Terapia Cognitiva Conductual

Es en base a estas 5 claves que la Terapia Cognitiva Conductual trabaja utilizando las técnicas que se explican en el capítulo anterior.

Incorporar herramientas para lograr aplicar estas claves es lo que marcará la diferencia entre las consecuencias más graves que pueden tener los estados de ansiedad excesiva y el poder llevar una vida saludable:

Atención: Poner el foco de la atención en lo que nos decimos a nosotros mismos, ya que el pensamiento anticipatorio catastrófico puede activar al sistema de alarma cerebral y provocar los síntomas de ansiedad.

Reflexión: Cuando aparecen los síntomas físicos de ansiedad, responderse desde la reflexión: “se activó el Sistema de Alarma Cerebral”.

Respiración: Practicar la técnica de respiración ayuda a que te puedas relajar y que no se active la respuesta de ansiedad.

Monitoreo: Evitar estar pendiente de los síntomas físicos de ansiedad porque los mismos se intensifican.

Enfoque: Mantener el foco de la atención en el exterior y en las actividades personales.



Espero haberte ayudado a comprender los síntomas físicos de ansiedad y que puedas poner en práctica las Técnicas eficaces de la Terapia Cognitiva Conductual de fácil aplicación para vencer el miedo.

Mis canales de comunicación están siempre abiertos para conversar.

Muchas gracias por haber leído hasta acá.

Santiago.