

## FISIOLOGÍA DE LA ANSIEDAD

Cuando percibimos un estímulo al que consideramos *amenazante* nuestro organismo reacciona provocando cambios importantes en nuestro cuerpo con la finalidad de prepararnos ante la amenaza. Supongamos que entramos en un campo y vemos llegar un león que corre directamente hacia donde estamos nosotros, inmediatamente evaluamos la situación como peligrosa y amenazante, esta información es procesada en el cerebro (donde se encuentra el Sistema Nervioso Central) y la envía al **Sistema Nervioso Autónomo** que hará su trabajo.

El **Sistema Nervioso Autónomo** está compuesto por dos sistemas menores, el Sistema Nervioso Autónomo Simpático y el Sistema Nervioso Autónomo Parasimpático.

El Sistema Nervioso Autónomo Simpático. Es el encargado de preparar a nuestro organismo para la acción (defensa o huida) en caso de amenaza.

El Sistema Nervioso Autónomo Parasimpático. Se encarga de restaurar a nuestro cuerpo su estado natural (se dedica a "parar" al Sistema Simpático).

Ambos sistemas reciben órdenes del Sistema Nervioso Central y llevan las órdenes de éste al Corazón, los Pulmones, el Sistema Digestivo (estómago e intestinos) y otras partes del cuerpo que estén implicadas en la preparación del organismo humano para la acción.

Así pues la reacción de **ansiedad** es una reacción normal del organismo ante situaciones claras de peligro, La ansiedad se considera anormal cuando no hay señales claras de que exista una amenaza pero el cerebro interpreta algunas situaciones como peligrosas activando todo el sistema de defensa natural.

Cuando interpretamos un estímulo o situación como peligrosa la emoción consecuente es el miedo. Ante el miedo el organismo humano se prepara para tres situaciones:

- Preparación para huir
- Preparación para el ataque
- Preparación para ser herido
- 

Estas reacciones son idénticas para todos los animales superiores desde la época de nuestros antepasados en las cuales se veían amenazados por animales salvajes y peligros casi continuamente. La vida moderna ha salvado estos obstáculos para el bienestar del hombre pero la ansiedad aparece ante otras situaciones como son los exámenes, entrevistas de trabajo, una cita con una persona atractiva...

### CÓMO ACTÚA EL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO SIMPÁTICO

Recordemos que este sistema es el encargado de preparar el organismo para la acción, sea la lucha o la huida. Actúa mediante la segregación de dos sustancias, la adrenalina y la noradrenalina encargadas de dar energía al cuerpo, provocando los siguientes cambios en nuestro cuerpo (intente comprobar si algunos de estos síntomas coinciden con los suyos).

**EFFECTOS CARDIOVASCULARES** (en el corazón y el sistema sanguíneo):

- **Taquicardia:** La taquicardia es la aceleración del latido cardíaco (del corazón). El corazón es la bomba que reparte la sangre al resto del cuerpo. Los músculos son los responsables de que podamos pelear o correr (en caso de lucha o de huida ante la amenaza). Los músculos se alimentan sobretodo del oxígeno y otras sustancias que transporta la sangre. Es por ello que ante una situación que consideramos peligrosa el corazón late más deprisa de lo habitual, para llevar más alimento a los músculos pues lo necesitarían en caso de que tuviéramos que luchar o salir corriendo.
- **Piel fría y mucosas secas (boca, etc):** La sangre se concentra en los músculos y es en estas zonas donde disminuye la cantidad de sangre para que, en caso de ser heridos sangremos menos, por eso cuando sentimos miedo sentimos escalofríos y la garganta seca.
- **Manos calientes:** Han recibido gran cantidad de sangre para que estén bien alimentadas para la lucha, por eso están calientes y en tensión.
- **Manos frías:** En el caso de un ataque inminente la sangre se retira hacia el bazo por miedo a recibir heridas y perder así la menor cantidad de sangre posible.

- **Tensión muscular general:** Los músculos reciben mucha sangre para la acción y sentimos que se ponen tensos porque están preparados para la acción.

## LA RESPIRACIÓN

Cuando sentimos miedo la respiración se acelera, los pulmones bombean más oxígeno para que la sangre lo transporte a los músculos, el oxígeno es la energía que mueve el organismo.

La aceleración de la respiración puede provocar varias sensaciones como ahogo, opresión en el pecho, hormigueos, entumecimiento, ráfagas de calor y frío, sensación de mareo o temblores...(compruebe si usted experimenta algunos de estos síntomas cuando esta ansioso).

## EFFECTOS EN EL TRACTO URINARIO

Se contraen los esfínteres impidiendo su vaciamiento lo cual puede provocar dolores abdominales. Evidentemente si uno tiene que luchar no puede perder el tiempo haciendo "sus necesidades".

## OTROS EFECTOS DEL SIMPÁTICO

- **La pupila** se dilata para aumentar el campo visual.
- **Piloerección (o piel de gallina);** En el ser humano no sirve de mucho pero en algunos animales el hecho de poner los pelos de punta aumenta su tamaño asustando así a su agresor (fíjese alguna vez en un gato que se prepara para atacar).
- **Sudoración;** El cuerpo esta muy activado para la acción y vacía todo lo que no le sirve para defenderse mediante la sudoración.

## CÓMO ACTÚA EL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO PARASIMPÁTICO

El parasimpático actúa después del simpático intentando restaurar el equilibrio del organismo a su estado natural.

- **Sistema cardiovascular:** Aumenta el flujo sanguíneo haciendo desaparecer la palidez de la piel, debido a esto podemos sentir, durante un episodio de ansiedad, escalofríos.
- **Sistema respiratorio;** Se contraen los bronquios porque ya no es necesario tanto oxígeno y la respiración se normaliza, Si el episodio de ansiedad es muy largo podemos sentir ahogo.
- **Tracto urinario;** Se relajan los esfínteres de la vejiga provocando en ocasiones ganas inminentes de orinar o defecar. En ocasiones pueden aparecer las ganas durante el episodio de ansiedad puesto que el cuerpo puede necesitar vaciarse antes de la lucha.
- **Otros efectos;** Contracción de la pupila ocular.

Los síntomas provocados por el simpático tienen cada uno de ellos una función específica, preparando nuestro organismo para la acción cuando sentimos miedo. Estos signos no son en absoluto peligrosos y son transitorios puesto que la adrenalina y la noradrenalina son posteriormente destruidas por el organismo y además el parasimpático se encarga de devolver a nuestro cuerpo a la normalidad sin dejar secuelas.

No todos sentimos los mismos síntomas cuando tenemos ansiedad (miedo), algunas personas pueden sentir unos síntomas más intensamente que otros, los digestivos, respiratorios, cardiovasculares,...etc.