

La ansiedad sin fármacos, una alternativa más habitual

Archivado en: Cartas al Director · Oscar Fuentes Manríquez · Académico Terapia Ocupacional · UNAB Sede Viña del Mar

Estrategia On line | Jueves, 12 de octubre de 2023, 07:40

Compartir 1

Twitter



Sr. Director,

La ansiedad es una reacción emocional normal ante situaciones amenazantes para el individuo. Sin embargo, cuando estas reacciones se vuelven frecuentes y perturbadoras, se deben de evaluar para identificar qué tipo de connotación pueden tener en nuestra vida cotidiana.

Si bien es cierto, la ansiedad como expresión es parte natural del ser humano, esta produce muchas veces sentimientos de miedo, temor e inquietud, son en nuestra sociedad algo común y poco afrontada de una manera correcta y oportuna en la mayoría de los casos. Esto último puede repercutir en el estado de ánimo, el sueño, el trabajo y las relaciones interpersonales.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) junto con la Organización Mundial de la Salud (OMS), revela que los trastornos de ansiedad son el segundo trastorno mental más incapacitante en la mayoría de los países de la Región de las Américas.

Si bien es cierto dentro de las alternativas para la ansiedad muchas personas acuden a los tratamientos de tipo convencional, que la mayoría de las veces incluyen medicamentos, éstos producen un efecto sedante, reducen síntomas físicos, como tensión muscular, y con frecuencia causan somnolencia y letargo, es por ello, que hay personas que buscan evitar su ingesta e indagan en otras alternativas que no causen efectos secundarios y que les permitan seguir con su vida de forma cotidiana.

Entonces cabe preguntarnos, ¿Serán tan efectivos los tratamientos alternativos para la ansiedad? Esta respuesta puede ser relativa dependiendo de la experiencia de cada persona con diferentes tipos de tratamientos, pero lo que sí es cierto es que estos grupos buscan evitar la dependencia a los fármacos o efectos adversos que puedan llegar a tener. Dentro de estas alternativas nos encontramos con la generación de hábitos y rutinas acordes a la situación de cada persona, lo que le puede permitir anticipar previamente sus actividades cotidianas.

Está comprobando que, al tener una estructura diaria, las personas disminuyen el estrés y logran manejar la ansiedad de mejor manera. Pero lamentablemente no todas las personas tendrán la paciencia para generar este tipo de hábitos ya que la propia ansiedad no se los permitirá.

Frente a esta situación surge la siguiente pregunta ¿Cuánto tiempo puede tardar una persona en tener una rutina que le permita manejar la ansiedad? Al igual que la pregunta anterior, esto es relativo y dependerá de la constancia del paciente en cumplir lo planteado en su propia rutina. Ahora bien, esta última debe ser una rutina equilibrada, que tenga un contenido de actividades suficientemente agradables que necesariamente debería incluir el esparcimiento personal y el acompañamiento de personas cercanas. Lo mencionado, sin duda, influirá directamente en el manejo de la ansiedad y en una vida mucho más equilibrada que permitirá a las personas desempeñarse de forma más oportuna en el acelerado y competitivo mundo en que nos encontramos.

Oscar Fuentes Manríquez,
Académico de Terapia Ocupacional,
UNAB Sede Viña del Mar