

¿Hasta qué punto es la ansiedad una emoción normal?

Todos sentimos ansiedad ante las incertidumbres de la vida.

Nos da miedo ponernos enfermos o perder a seres queridos. Esta emoción es normal y se puede considerar que desempeña una función en nuestra capacidad de adaptarnos a lo que nos sucede.

Pero para muchos de nosotros, la ansiedad deja de ser razonable y no obedece a la lógica, nos domina y nos hace vulnerables. Entonces, nos cuesta conciliar el sueño o concentrarnos. Nuestra mente se aferra a pensamientos de los que no logramos distanciarnos. La ansiedad aparece sin avisar y de repente el pánico se cierne sobre nosotros.

Nuestros familiares y amigos no siempre comprenden ese sufrimiento que no responde a una anomalía que pueda observarse o a un problema concreto. Pero la ansiedad está claramente ahí y nos arruina la vida.

En algunas personas, en ciertas situaciones y en momentos concretos de la vida, la ansiedad se vuelve enfermiza. Para poder calificarse como tal, deben cumplirse cuatro condiciones:

- Cuando es desproporcionada y surge en relación con aspectos que no son peligrosos en sí mismos. En este caso, adquiere un carácter irracional, ilógico y no responde al sentido común. Somos conscientes de que no existe nada grave, pero no podemos entrar en razón.
- Cuando es demasiado intensa. En lugar de ayudarnos a adaptarnos mejor a la situación, la ansiedad se convierte en algo improductivo e inútil. Cuando se supera el límite de la ansiedad moderada y se intensifica, obstaculiza lo que estamos haciendo y la sentimos como un verdadero sufrimiento.
- Cuando se prolonga. La ansiedad se puede volver permanente y dominante. Nos impide vivir con normalidad y no nos da un respiro. Tenemos la impresión de que no acabará jamás, de que nunca veremos el final del túnel.
- Cuando se vuelve incontrolable. Cuando no podemos dominarla, cuando sentimos impotencia, a veces incluso ira contra nosotros mismos. Nos culpamos por no poder reaccionar.

De este modo, los trastornos de ansiedad se diferencian de la ansiedad normal por la presencia de varios síntomas intensos, duraderos, que generan un verdadero malestar y entorpecen la vida diaria, el trabajo o los momentos de ocio.

En cuanto a la biología, los investigadores no han encontrado ninguna anomalía y apuntan más bien una exageración del funcionamiento biológico normal.

Al sufrir ansiedad, las estructuras del cerebro implicadas en la reacción del miedo muestran sensibilización, como indica un estudio publicado en 2016.

Por lo tanto, para las personas que presentan una vulnerabilidad genética, la intervención en los factores de estrés y sus consecuencias psicológicas sigue siendo la mejor forma de prevenir la aparición o la evolución de un trastorno de ansiedad.