



# Ansiedad

# Ansiedad

En este recurso estudiaremos el concepto, los síntomas y los factores de riesgo de la ansiedad en la persona adulta mayor (PAM).

Así mismo, las recomendaciones para la prevención y para asistir personas adultas mayores con ansiedad.



La ansiedad corresponde a un conjunto de respuestas que se activan ante situaciones que la persona considera amenazantes, experimentar ciertos niveles de ansiedad es normal porque nos permite afrontar las situaciones; el problema se da cuando la respuesta de ansiedad es excesiva y se generaliza a otras situaciones que no son una amenaza real, generando un malestar y afectando la vida diaria (González y Ruiz, 2004).

La ansiedad se puede generar por preocupaciones relacionadas a la familia, al trabajo, las actividades por realizar, la pérdida de capacidades intelectuales, la dificultad por resolver problemas, la demencia o el deterioro cognitivo y el temor a la muerte.

## Síntomas

Las personas que presentan ansiedad pueden experimentar las siguientes respuestas.

### Fisiológicos:

Sudor.  
Fatiga.  
Temblor.  
Tensión muscular.  
Molestias en el estómago.  
Sensación de ahogo o falta de aliento.  
Presencia de palpitaciones, aceleración cardíaca o taquicardia.

### Motores (acciones):

Impaciencia.  
Evitar situaciones.  
Fumar, comer o beber en exceso.  
Agitación o agresividad (en personas con demencia).  
Inquietud. Movimientos repetitivos: pies, manos, rascarse.

### Pensamientos:

Miedo a morir (Navas y Vargas, 2012).  
Inseguridad, culpa, apatía.  
Dificultad para concentrarse.  
Preocupación, irritabilidad, tristeza.  
Pensamientos o sentimientos negativos.  
Dificultad para tomar decisiones (González y Ruiz, 2004).

# Recomendaciones para prevenir la ansiedad en PAM

## Factores de riesgo

Los factores de riesgo son aquellas situaciones, características o condiciones que pueden provocar la ansiedad.

Falta de tiempo: acumulación de tareas por hacer y compromisos.

Nivel de actividad: el exceso de actividad o la falta de actividades agradables y estimulantes pueden causar ansiedad.

Estilo de vida: la falta de hábitos saludables (sueño, alimentación, ejercicio, apoyo social) puede desencadenar ansiedad (González y Ruiz, 2004).

Preocupaciones: especialmente por el estado de la salud (Yuste, Rubio y Aleixandre, 2004).

Dieta: Se recomienda comer sano y no abusar del alcohol.

Ejercicio físico: caminar, gimnasia para mayores, estiramientos son algunos ejemplos.

Independencia y autonomía: que la PAM siga haciendo y decidiendo en el día a día.

Practicar y descubrir aficiones: es el momento de buscar maneras divertidas y entretenidas de pasar el tiempo.

Practicar técnicas específicas de relajación: el estado de tranquilidad que la relajación favorece ayuda a prevenir la ansiedad.

Enfrentar los problemas: que la PAM se exprese con alguien de su confianza, es una manera de prevenir que el problema se agrave.

Apoyo social: con familiares, amistades, conocer nuevas personas, ya sea en centros, viajes programados y lugares donde conocer a nuevas personas.

Orden de prioridades: atender en primer lugar lo más importante, tomando en cuenta que la PAM puede tomar más tiempo en hacer las actividades.

Descanso: dar ciertos periodos de descanso y no esperar a que la PAM se sienta agotada para dejar la actividad que esté realizando en ese momento.

Evitar la autoexigencia: la ansiedad puede provenir de los altos niveles de exigencias que algunas personas se marcan, provocando un estado de insatisfacción y autocrítica. Por esta razón, conviene no exigirse demasiado (Correa, 2016).



# Recomendaciones para asistir PAM con ansiedad

Reconfortar a la PAM, mostrándole seguridad.

Dar explicaciones claras y comprensibles para calmar a la PAM.

Decir la verdad sobre las situaciones solo si ayuda a reconfortar a la PAM.

No minimizar la preocupación de la PAM, puesto que realmente está temerosa e intranquila.

Distraer a la PAM con otras actividades agradables y permitir que se enfoque en otras actividades más positivas.

En este recurso estudiamos que la ansiedad es un conjunto de respuestas ante situaciones que se consideran amenazantes, sus factores de riesgo y recomendaciones para la prevención y atención de personas adultas mayores que ya han sido diagnosticadas con ansiedad. Como asistente es importante estar alerta a los síntomas de ansiedad de la PAM y acudir a profesionales en salud mental, porque puede desencadenar depresión, aislamiento social, mala calidad de vida, dolores de cabeza y crónicos, insomnio, entre otros (Mayo Clinic, 2018).

## Fuentes de información

Correa, N. (2016). Ansiedad en la vejez.

<https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/ansiedad-en-la-vejez/>

González, B y Ruiz, M. (2004). Cómo mantener una buena salud mental. Madrid: Editorial Síntesis.

Mayo Clinic. (2018). Trastornos de ansiedad.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

Navas, W. y Vargas, M. (2012). Trastornos de ansiedad: Revisión dirigida para atención primaria. Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica LXIX (604) 497-507.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedcoscen/rmc-2012/rmc125k.pdf>

Yuste, N., Rubio, R. y Aleixandre, M. (2004). Introducción a la psicogerontología. Madrid: Ediciones Pirámide

Las imágenes, iconografía, fotografías y demás elementos utilizados para ilustrar los diferentes temas expuestos, fueron extraídos de diferentes sitios web externos a nuestra Institución, sin embargo, con el fin de respetar los derechos de autor y convexos aclaramos que estás serán utilizados única y exclusivamente con fines educativos.