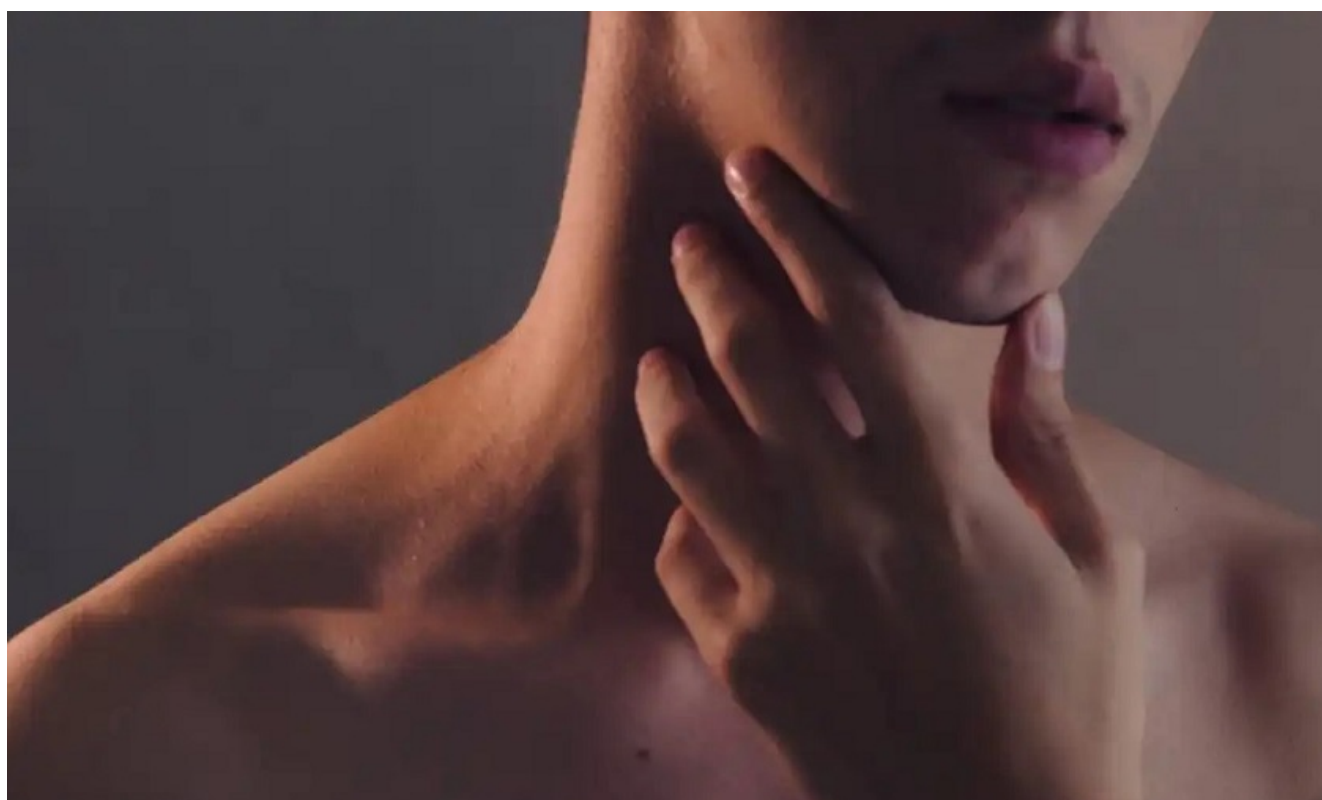


¿Por qué sentimos un nudo en la garganta cuando estamos nerviosos?

El nudo en la garganta es un síntoma típico de las personas con ansiedad. ¿Pero sabes a qué se debe? Si es tu caso, quizás conocer los motivos te ayude a relajarte.

La mayoría de las personas propensas a la ansiedad saben bien cómo es esa sensación de tener un **nudo en la garganta**. De hecho, se considera que **alrededor del 50% de la población** lo ha experimentado en algún momento. ¿Pero a qué se debe? Y más importante aún, ¿se puede hacer algo para solucionarlo?



Lo primero que debemos saber es que no es grave. Las personas que experimentan la sensación de nudo en la garganta creen que no podrán **tragar o respirar**. De hecho, en algunas ocasiones es posible que tengan dificultades para hacerlo, precisamente por su estado de **nerviosismo**. Pero lo cierto es que **no hay ningún**

tipo de obstrucción. Es solo eso. Una sensación.

Aunque se siente como una bola atravesada en la garganta, ahí no hay nada. Por lo tanto, **no es grave ni preocupante.** Pero sí molesto. Por eso, es importante **controlar la ansiedad**, ya que será la mejor forma de acabar con el **nudo en la garganta.** Esto es fácil de decir, pero cualquiera que la sufra o la haya sufrido conoce lo complicado que puede llegar a ser llevarlo a cabo, así que vamos a centrarnos en el origen de este fenómeno, cuyo nombre, por cierto, es bastante desafortunado. Al menos uno de ellos.

El nudo en la garganta y el fenómeno de lucha o huida

La sensación de nudo en la garganta se debe a un fenómeno conocido como **globo histérico o globo faríngeo.** Se da, como otros signos de la ansiedad, como resultado de una respuesta de lucha o huida.

Y es que, en general, la ansiedad es algo adaptativo que **puede tener sus ventajas.** Nos pone en alerta ante **ciertos peligros.** De hecho, a nuestros ancestros les preparaba para las dos opciones posibles cuando se veían en esta tesitura. O luchar o, si no había posibilidades de ganar, huir. Todo esto es ventajoso si se da en situaciones puntuales de peligro o alerta. Ya no tendremos que huir de un león, como nuestros antepasados, pero quizás sí saltar de vuelta a la acera si un coche se salta un paso de cebra. En esas ocasiones, reaccionar con ansiedad no es malo. El problema es cuando **se mantiene en el tiempo**, sobre todo ante situaciones que realmente no son peligros. Aquí es cuando empiezan los típicos **síntomas de la ansiedad.**

La mayoría se caracterizan por preparar a nuestro cuerpo de una forma u otra para **salir corriendo.** La sangre **se dirige a las extremidades preferentemente**, provocando una sensación de

hormigueo, los músculos **se tensan**, aumentan **la frecuencia cardíaca y respiratoria**, se dilatan las **pupilas**... Pero también puede ser que la energía que normalmente se invierte en **otras funciones corporales** se derive a todo eso.

Por ejemplo, si tenemos que salir corriendo, lo último en lo que pensamos es en comer. Es por eso que **la deglución puede verse afectada** en cierto modo. También por ese motivo, no necesitamos producir tanta **saliva**. Los vasos sanguíneos de las glándulas salivales se contraen, se disminuye la producción de este líquido y se produce una gran sensación de sequedad que hace aún más intenso el nudo en la garganta. Además, si a todo eso le sumamos que **los músculos del cuello se ponen más rígidos**, la sensación de nudo en la garganta está servida.

¿Qué podemos hacer?

Si la sensación de nudo en la garganta coincide con un periodo de mucho estrés o ansiedad y realmente no impide tragar o respirar, lo lógico es pensar que sea un **globo faríngeo**. No obstante, si persiste, tenemos dudas y queremos estar tranquilos, lógicamente será un médico quien haga el diagnóstico.

Una vez comprobado que se debe a ansiedad, como con el resto de síntomas que esto provoca, lo ideal es intentar atajarlos. Para ello, lo más recomendable siempre es acudir a un psicólogo. A través de la terapia cognitivo-conductual se pueden conseguir resultados muy buenos en personas con ansiedad. En ocasiones, como complemento, puede ser necesario recurrir a **psicofármacos**, que tendrán que ser recetados por un médico, preferentemente un psiquiatra. Todo dependerá de cada caso y esto no debe tomarse como un consejo médico.

Simplemente, es una explicación sobre el origen de ese **nudo en la garganta** tan molesto que sentimos a veces. Y es que, en muchas ocasiones, conocer el origen de las cosas puede ayudarnos a combatirlos. También cuando sentimos que la vida

se nos hace bola y que esta se instaure para siempre en nuestra garganta.

Fuente: hipertextual.