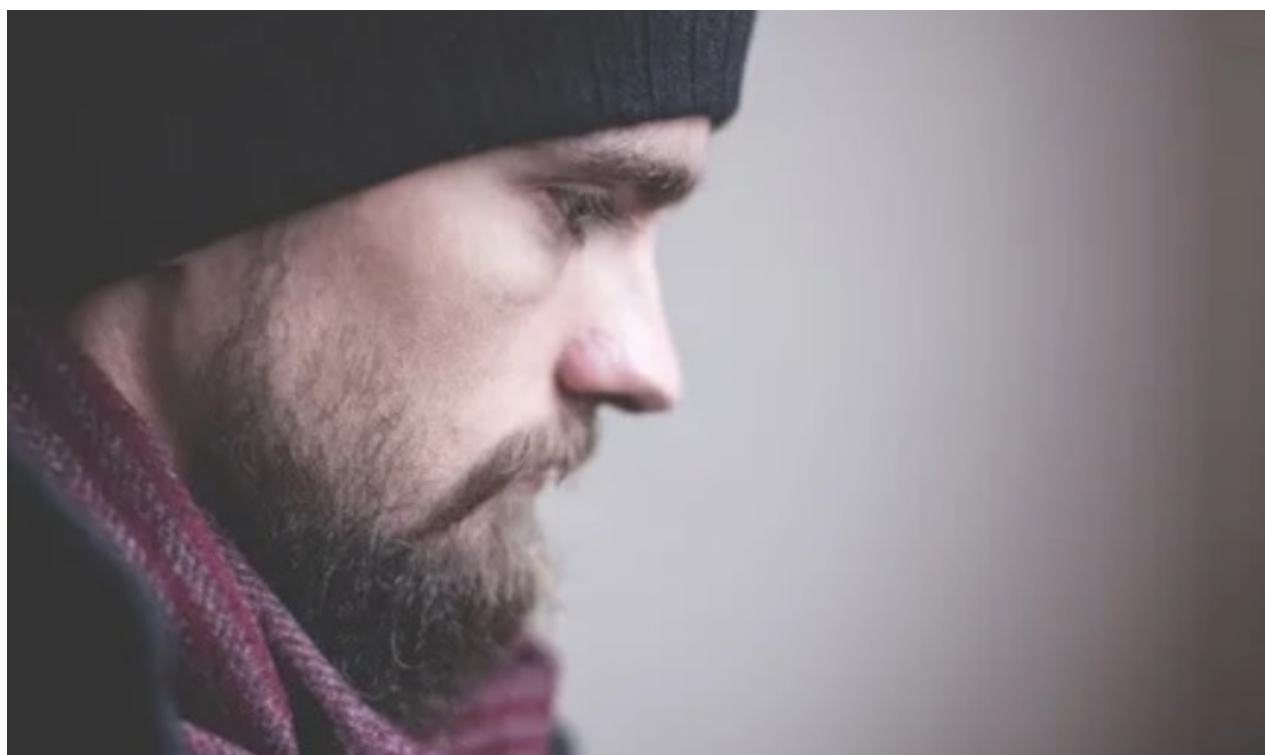


Vivir con ansiedad y depresión (Trastorno mixto ansioso-depresivo)

Ansiedad y depresión. A menudo, se dice que son dos caras de una misma moneda , pero sea como sea, estos estados dan forma a realidades muy duras y debilitantes donde convivir con la angustia permanente, la anhedonia, la indefensión, el mal humor...



Todo junto, coexistiendo como dos oscuras entidades de una misma moneda: ansiedad y depresión. Vivir bajo el dominio absoluto de estas dos condiciones limita por completo la calidad de vida. Así, desde el campo de la salud mental es bien conocida esta realidad, ya que cerca del 60% de las personas con depresión sufre también un trastorno de ansiedad.

No es un tema banal, es más, los síntomas clínicos asociados a este tipo de desorden psicológico pueden llegar a cronificarse en muchos casos. Bien por no buscar ayuda

especializada o bien por no contar con un diagnóstico válido y adecuado, es común que encontremos a muchos pacientes que llegan a ese extremo donde aparece la ideación suicida.

Irritabilidad, malestar, anhedonia, sensación de culpabilidad, sentimientos negativos, desesperanza... El día a día de esa persona atenazada por la ansiedad y depresión se va convirtiendo poco a poco en un escenario de arenas movedizas donde hundirse más a cada instante.

Son situaciones muy complejas que requieren de la mejor asistencia, de los mejores enfoques terapéuticos para dar respuesta a un hecho que sin duda, se ve cada vez con mayor frecuencia.

Así, en muchos de esos casos lo que tenemos ante nosotros es un trastorno mixto ansioso-depresivo. Se trata de una realidad clínica en la que convergen diversos síntomas, diversas características que los profesionales deben identificar lo antes posible.

“Nuestra mayor gloria no está en no caer nunca, sino en levantarnos cada vez que caemos”.

-Confucio-

La ansiedad y depresión en el trastorno mixto ansioso-depresivo

El vínculo entre ansiedad y depresión es bien conocido por parte del ámbito psicológico y psiquiátrico. Es más, expertos en el tema, como David Barlow, director del centro de los trastornos del ánimo de la Universidad de Boston, nos indica que incluso desde un punto de vista neurobiológico parecen compartir unos mismos procesos.

Estudios, como el llevado a cabo en la Universidad de Emory

(Atlanta, Estados Unidos), son reveladores. Ambas realidades tendrían su origen en nuestra amígdala cerebral. Es decir, esta estructura en la que se localiza nuestro “centro del miedo” es en ocasiones demasiado reactiva. Ello hace, por ejemplo, que cualquier evento o estímulo se viva de manera desproporcionada, acompañado de emociones negativas muy intensas.

Con la depresión nuestra realidad queda congelada. Suspendida en un estado en el que sentirnos indefensos y desesperanzados a su vez. Sin embargo, ese miedo desmesurado provoca a su vez que no dejemos de anticipar ideas, de ver el mañana con gran ansiedad, angustia y desesperación.

Por otro lado, la razón por la que llegamos a desarrollar estas condiciones o el motivo por el que somos más sensibles a padecerlas sería, para muchos expertos, un factor predisposicional (genético), que se sumaría al contexto que nos pueda rodear y a nuestra falta de herramientas a la hora de afrontar diversas circunstancias.

¿Qué síntomas tiene el trastorno mixto ansioso-depresivo?

La primera pregunta que nos puede venir a la mente es la siguiente: si sufro ansiedad y depresión, ¿padezco entonces algún tipo de trastorno psicológico? Bien, ante esta cuestión debemos entender que todos somos susceptibles de experimentar en determinados momentos estas realidades.

El problema reside cuando estos estados se vuelven persistentes y aparecen juntos. Las manifestaciones clínicas deben coexistir de manera permanente (más de un mes) y en el mismo grado. Además, es necesario que aparezcan a su vez estas características:

- Problemas de concentración y fallos de memoria.
- Preocupación constante.

- Pensamientos fatalistas, pesimismo y desesperanza.
- Alteraciones del sueño.
- Anhedonia (falta de motivación, de empuje vital, de energía y ánimos...)
- Irritabilidad y mal humor constante.
- Sensación de inutilidad, culpa, baja autoestima...
- Hipervigilancia. Sensación de estar siempre alerta, con la sensación de que va a ocurrir algo...
- Problemas gastrointestinales.

Por otro lado, lo más llamativo de esta condición es el extremo al que pueden llegar muchos pacientes: falta de higiene, aislamiento social, incapacidad para ir a trabajar... Los datos epidemiológicos nos dicen que apenas el 50 % de quienes padecen este trastorno llegan a ser diagnosticados en atención primaria (bien porque no acuden o porque no son derivados a profesionales especializados).

¿Cómo se trata el trastorno mixto ansioso-depresivo?

El abordaje terapéutico depende de muchas variables, pero si hay una importante es la realidad personal de cada paciente. Habrá quienes presenten una sintomatología leve y se beneficien, por tanto, de un enfoque psicológico. En otros casos, aquellos es los que la situación sea más grave, la intervención psicológica se complementará con una intervención farmacológica.

Sea como sea, lo más conveniente es que los pacientes se beneficien de un enfoque multidisciplinar, ahí donde no excluir, por ejemplo, aspectos sociales, de asistencia e incluso psicoeducativos. La persona con un trastorno mixto ansioso-depresivo necesita el mayor apoyo posible. Estas serían por tanto las estrategias más comunes:

- Terapia cognitivo-conductual (orientada a la

reestructuración cognitiva, a reducir la hipervigilancia, el miedo, la ansiedad).

- Técnicas de relajación.
- Mindfulness.
- Tratamiento farmacológico (antidepresivos y ansiolíticos).
- Psicoeducación: se le enseña al paciente la realidad de su situación, haciéndole saber qué es la depresión, qué es la ansiedad y qué estrategias puede utilizar para tratarla y prevenirla.

Por último, solo cabe incidir en un aspecto. Debemos tener en cuenta que son muchas las personas que sufren ansiedad y depresión. No obstante, que estas aparezcan en con la misma intensidad dando forma al trastorno mixto ansioso-depresivo es algo ya más particular que tristemente no siempre se identifica de manera adecuada. Por tanto, no dudemos en buscar ayuda especializada para contar siempre con la mejor respuesta, atención y orientación.

Fuente: [lamenteesmaravillosa](#).