

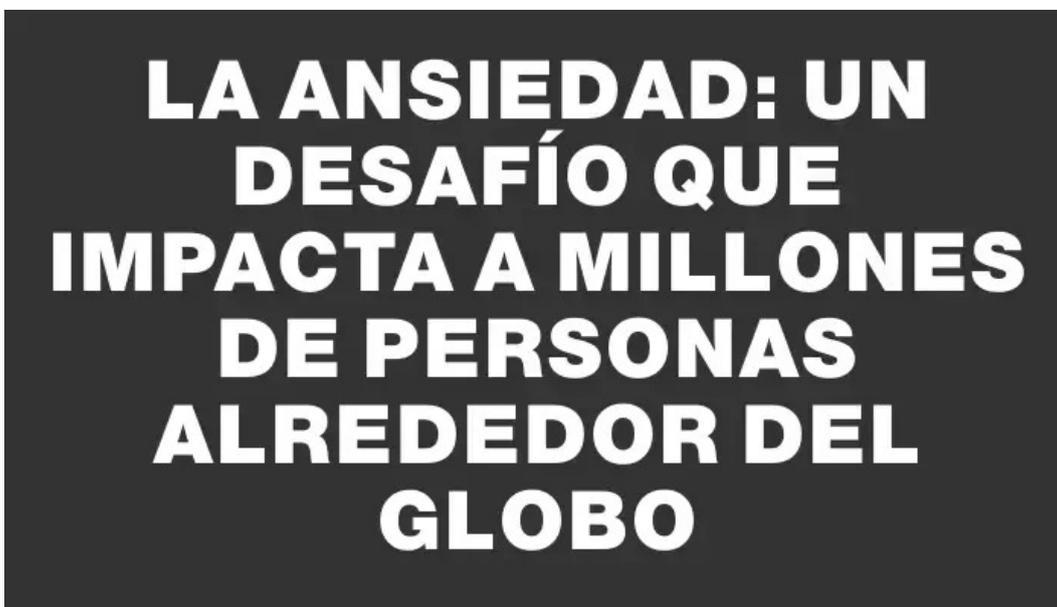
La ansiedad: un desafío que impacta a millones de personas alrededor del globo

Principal



Publicada el: 25/09/24	Visitas: 136
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 32	Puntaje: 4

https://www.ultimasnoticias.com.uy/principal/la-ansiedad-un-desafio-que-impacta-a-millones-de-personas-alrededor-del-globo_3406.php



Principal

La ansiedad: un desafío que impacta a millones de personas alrededor del globo

La ansiedad: una realidad que afecta a millones de personas en todo el mundo.

La Ansiedad: Un Trastorno en Aumento que Afecta la Calidad de Vida

La ansiedad es una respuesta natural del ser humano ante situaciones percibidas como amenazantes. Sin embargo, cuando se transforma en un estado prolongado y descontrolado, puede convertirse en un trastorno que impacta gravemente la calidad de vida de las personas.

Estadísticas Globales

Según estimaciones globales, alrededor del 4% de la población mundial está padeciendo un trastorno de ansiedad en este momento. Este número se incrementa si consideramos a aquellos que presentan síntomas sin llegar a un diagnóstico formal. Países como Australia, Estados Unidos y Reino Unido encabezan la lista con mayor cantidad de casos de ansiedad a nivel global, convirtiéndose en el problema psiquiátrico más relevante.

La Dualidad de la Ansiedad

En su forma adaptativa, la ansiedad actúa como una herramienta que nos permite estar alertas y preparados ante posibles amenazas. Silvina Tochetti, licenciada en medicina funcional, menciona que “la ansiedad es vivir en el tiempo del futuro. Tener un poco de ansiedad es constructivo, pero el problema surge cuando esta se desboca”.

Cuando la Ansiedad Toma el Control

La ansiedad se convierte en un motivo de preocupación cuando aparece sin motivo aparente, generando síntomas físicos como taquicardia, dificultad para respirar y tensión muscular. Estos síntomas son alarmantes y, si se prolongan en el tiempo, interfieren en la vida cotidiana. Andrea Aiello, quien padece ansiedad, comparte su experiencia: “Al punto de no poder ir a un supermercado”, una situación que resulta común para muchos, pero inalcanzable para quienes sufren de este trastorno. Además de los síntomas físicos, la ansiedad puede atrapar a las personas en un círculo vicioso, donde el miedo a tener un ataque de ansiedad lleva a evitar situaciones sociales o cotidianas. Silvia González, quien ha lidiado con ansiedad durante una década, relata: “Primero entré en una depresión que se fue transformando en ansiedad. Llegué a tener 15 ataques de pánico en un mes”, enfatizando la gravedad de su condición. González también experimentó agorafobia, una manifestación de la ansiedad que le impedía salir sola a la calle, limitando su autonomía.

Aumento de la Ansiedad en la Adolescencia

Los casos de ansiedad están en aumento entre los adolescentes, una etapa caracterizada por emociones intensas y cambios que generan incertidumbre. La película “Intensamente 2” aborda este tema, ilustrando cómo la ansiedad puede enterrar la identidad de un individuo, apagando otras emociones y provocando ataques de pánico.

En muchos casos, la ansiedad en los jóvenes está relacionada con el estrés académico y expectativas sociales.

Estrategias para Enfrentar la Ansiedad

Ante este panorama, es fundamental implementar medidas preventivas. Aunque la ansiedad puede resultar difícil de erradicar, puede ser gestionada mediante hábitos saludables como el ejercicio físico y una alimentación equilibrada.

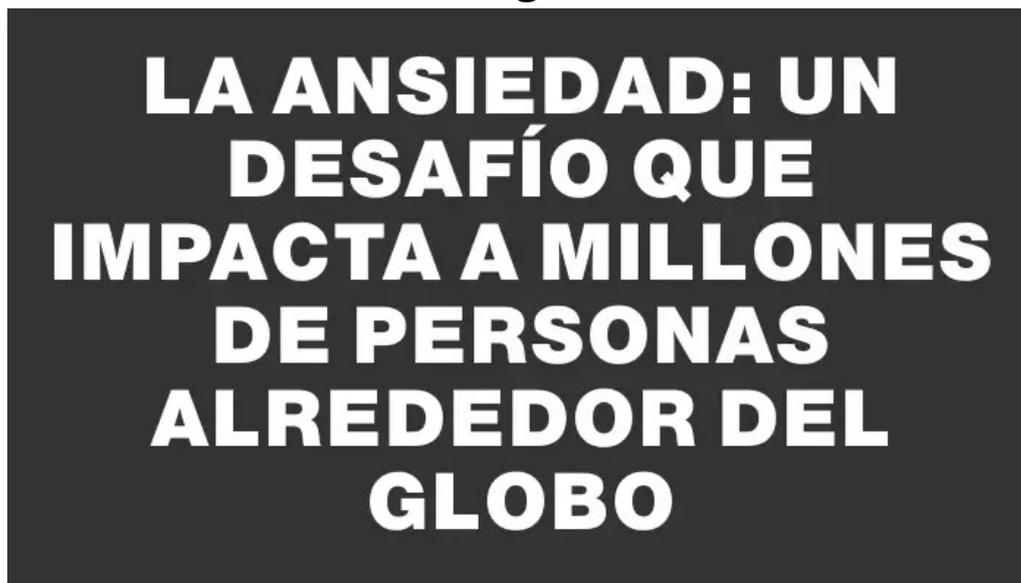
Tochetti sostiene que “el ejercicio y la comida son poderosísimos” para combatir los efectos negativos de este trastorno.

Además, es crucial educar sobre la importancia de la salud mental y normalizar la búsqueda de ayuda cuando sea necesario.

Aunque la ansiedad puede parecer una carga abrumadora, las experiencias de quienes la padecen demuestran que no se trata de rendirse, sino de aprender a convivir con ella, establecer estrategias de salud preventiva y seguir luchando por una mejor calidad de vida.

Fuente: Telenoche

Imágenes



La ansiedad un desafío que impacta a millones de personas alrededor del globo

Tags

calidad, emociones, tochetti, trastorno, personas, problema, ansiedad, sociales, globales, aumento, ataques, situaciones

Noticias relacionadas

- 3.9 *** *Salud Mental en el Centro de Atención: El Ministerio de Salud Pública presenta una nueva guía para abordar la ansiedad y la depresión*
- 4.7 *** *Aumento del 27% en las solicitudes de exportación revela un panorama optimista para el comercio exterior*
- 3.8 *** *Estudiante agredió a compañeras en Utu Figari y el gremio estudiantil solicita reforzar la seguridad y apoyo psicológico*
- 4.4 *** *Maduro acusa a Milei de destinar fondos argentinos para financiar ataques de bots en contra de Venezuela*
- 4.7 *** *Tensión al límite: Ucrania emprende un intenso asalto aéreo con drones en pleno corazón de Moscú*
- 4.8 *** *Incremento en las exportaciones de lana uruguaya, aunque se registra una caída en la producción de carne ovina*
- 3.8 *** *Israel intensifica sus ofensivas contra posiciones de Hezbollah en Líbano, generando una tensión creciente en la región*
- 3.8 *** *Israel lanza ataques aéreos en Líbano tras un enfrentamiento con Hezbollah vinculado a explosiones de dispositivos explosivos*
- 3.5 *** *Ancap enfrenta una pérdida de 79 millones de dólares en los primeros seis meses del año*
- 4.0 *** *Suicidio: una alarmante crisis de salud pública que impacta a más de 700 uruguayos anualmente*

Categorías

Interior
aldea
Breves
Clima
columnistas

Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
Economía
Empresariales
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
minuto a minuto
Mundo
Nacional
Estados Unidos
noticias de local
México
obituarios
Opinión
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
Sociedad
Tecnología & internet
tribuna
Turf
uruguay decide 2024