

A close-up, profile view of a man with a dark beard and glasses, looking out a window. He is wearing a blue denim shirt. The background is a bright, out-of-focus window.

GUÍA PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL

Cuidamos de tu salud y bienestar

Together, all the way.™



SALUD MENTAL

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental se define como un estado de bienestar en el que un individuo expresa todo su potencial, puede tolerar el estrés normal del día a día, trabaja de forma productiva y contribuye a su comunidad.¹

Una forma de percibir el estado de la salud mental en una persona es prestando atención a sus habilidades y a sus logros. Sentirse capacitado y competente, gestionar adecuadamente los niveles normales de estrés, mantener relaciones satisfactorias, llevar una vida independiente y poder recuperarse de situaciones difíciles son signos de que ésta funciona adecuadamente.

Por otro lado, los términos “problemas de salud mental” y “enfermedad mental” describen una amplia gama de trastornos psicológicos, emocionales o de conducta, los cuales se caracterizan, entre otras cosas, por la dificultad para gestionar las situaciones y emociones diarias.

Existe una gran variedad de problemáticas relacionadas con la salud mental. En esta guía hablaremos sobre algunas de ellas. No obstante, en el caso de tener cualquier preocupación en este sentido, desde Cigna te recomendamos que consultes con un profesional de la salud.



ESTRÉS

Definición de estrés

No existe un acuerdo sobre la definición médica de estrés, y esto se debe principalmente a que puede referirse tanto a acontecimientos o circunstancias estresantes, como también a nuestras reacciones ante ellas.

A esta confusión se añade que no a todos nos parecen estresantes las mismas situaciones. A algunos nos producirá tensión la idea de hablar en público mientras para otros será mucho más estresante viajar en avión.

El estrés es la reacción del organismo ante los cambios, lo que exige una respuesta física, mental o emocional. Puede surgir ante cualquier situación o pensamiento que haga que te sientas frustrado, enfadado, nervioso o ansioso.

Se cree que un cierto nivel de estrés es positivo. Sin embargo, la exposición prolongada al estrés puede conllevar la aparición de una serie de síntomas muy variados.

Los signos más comunes de estrés

El estrés puede manifestarse de formas muy diferentes, pero, generalmente, sus síntomas se pueden agrupar en cuatro categorías:²



Física: fatiga, dolor de cabeza, insomnio, dolor/rigidez muscular, dolor en el pecho, dolor abdominal, náuseas, temblores, frío en las extremidades, sofocos o sudoración y resfriados frecuentes.



Mental: descenso de la concentración y de la memoria, indecisión, aceleración mental o quedarse en blanco, confusión y falta de sentido del humor.



Emocional: ansiedad, depresión, nerviosismo, enfado, frustración, preocupación, irritabilidad, impaciencia, llanto o sobrerreacción ante ciertas situaciones.



Conductual: inquietud, nerviosismo, aumento de la ingesta de alimentos, fumar, beber, llorar, gritar, maldecir o, incluso, tirar cosas o dar golpes.

Las causas del estrés

El estrés es difícil de medir y sus causas varían enormemente. Puede aumentar a consecuencia de una circunstancia concreta, aparecerse como resultado de una situación actual o surgir como fruto de una acumulación de problemas en el contexto laboral y personal.

Entre los factores externos se encuentran:³

- **Entorno físico:** ruido, luces brillantes, calor, espacios cerrados.
- **Contexto social:** autoritarismo o agresividad por parte de otra persona.
- **Organizacional:** normas, regulaciones, burocracia, plazos.
- **Acontecimientos vitales:** fallecimiento de un familiar, pérdida del trabajo, ascenso, nacimiento de un hijo.
- **Problemas rutinarios:** desplazamientos, pérdida de las llaves, averías mecánicas.

Entre los factores internos:³

- **Estilo de vida:** consumo excesivo de cafeína, sueño insuficiente, sobrecarga de trabajo.
- **Pensamientos negativos sobre nosotros mismos:** pensamientos pesimistas, autocrítica, exceso de análisis de situaciones concretas.
- **Trabas mentales:** expectativas poco realistas, tomarse las cosas de forma personal, forma de pensar basada en el “todo o nada”, exageraciones, pensamiento rígido.
- **Rasgos de personalidad estresantes:** perfeccionismo, adicción al trabajo, ser demasiado complaciente.



Es importante recordar que la mayor parte del estrés que padecemos es autogenerado. Por ello, reconocer que parte del malestar que sentimos puede estar creado por nosotros mismos es el primer paso para luchar contra él.

Estrés relacionado con el trabajo

El estrés relacionado con el ámbito profesional se desarrolla cuando una persona es incapaz de manejar las exigencias que se le presentan durante su jornada laboral. El estrés puede ser una causa importante de enfermedad y se sabe que está vinculado con altos niveles de absentismo, rotación de personal y errores en el entorno de trabajo.

El estrés puede afectar a cualquier persona. De hecho, numerosos estudios demuestran que está muy extendido en el sector empresarial y que no se limita a sectores o puestos de trabajo concretos. Por este motivo, para afrontarlo, es necesario adoptar un enfoque hacia toda la población. Si crees que lo estás sufriendo, deberías hablar, en primer lugar, con tu manager o con el departamento de Recursos Humanos de la empresa.

DOMINAR EL ESTRÉS

Los siguientes consejos pueden ayudarte a manejar el estrés:⁴

1

Cambio de hábitos

- › Reducir el consumo de cafeína.
- › Seguir una dieta equilibrada.
- › Comer tranquilamente.
- › Hacer ejercicio de forma regular (por lo menos 30 minutos, tres veces a la semana).
- › Dormir lo suficiente.
- › Tener tiempo de ocio.
- › Probar ejercicios de relajación.

2

Cambiar las situaciones estresantes

- › Mejorar la gestión del tiempo y las finanzas personales.
- › Fomentar la asertividad.
- › Mejorar las habilidades para resolver problemas.
- › Si es necesario, dejar un puesto de trabajo o una relación.

3

Cambiar tu forma de pensar

- › Mirar las cosas de forma más positiva.
- › Ver los problemas como oportunidades.
- › Rechazar los pensamientos negativos.
- › Mantener el sentido del humor.

La diversión y la distracción también son un buen antídoto contra el estrés, así que apuesta por tomarte el tiempo libre necesario (desde un paseo a unas vacaciones) para tomar distancia respecto a aquello que te produce nerviosismo. Esto no resolverá necesariamente el problema, pero podrás tomar un respiro y tener la oportunidad de reducir los niveles de estrés. Después, puedes volver a lidiar con cualquier contratiempo sintiéndote más descansado y con mejor estado de ánimo.

ANSIEDAD

Definición de ansiedad

La ansiedad es un sentimiento de intranquilidad, aprensión o preocupación, que a menudo viene acompañado de síntomas físicos como la aceleración del ritmo cardiaco, palpitaciones o dificultad para respirar. Todos nos sentimos ansiosos de vez en cuando, ya que se trata de una reacción natural ante una situación estresante.

En algunos casos puede mejorar el rendimiento individual. En otros, sin embargo, la ansiedad puede prolongarse y convertirse en algo grave. Esto se llama “trastorno de ansiedad” y se considera un problema de salud mental.

La ansiedad no es “normal” si:

- › No guarda proporción con la situación estresante.
- › Persiste cuando la situación estresante ha cesado o el estrés es menor.
- › Surge sin razón aparente cuando no hay ninguna situación estresante.

Entre los trastornos de ansiedad se encuentran:⁵

Pánico: Son ataques de ansiedad y temor recurrentes que tienen lugar de repente, a menudo sin ninguna advertencia ni razón aparentes.

Trastorno obsesivo compulsivo

(TOC): El TOC es la aparición recurrente de pensamientos obsesivos que provocan ansiedad o malestar.

Trastorno por estrés postraumático:

Este trastorno puede aparecer tras una situación traumática grave, como una agresión o un accidente.

Fobia social: Es, posiblemente, el tipo de fobia más común. Se manifiesta cuando se empieza a sentir ansiedad por lo que otras personas puedan pensar de uno mismo o de cómo puedan juzgarnos.

Fobias concretas: Muchas personas tienen fobias a cosas o situaciones concretas. Es el caso de la claustrofobia o el miedo a las inyecciones.

Trastorno de ansiedad generalizada

(TAG): Se trata de una enfermedad que provoca que quien la padece tenga ansiedad casi todos los días. Se caracteriza por una preocupación crónica, excesiva y poco real, acompañada por un sentimiento de nerviosismo, dificultad de concentración, irritabilidad, problemas de sueño, tensión muscular y fatiga.

Síntomas comunes de la ansiedad

Entre los síntomas psicológicos pueden encontrarse:⁵

- › Insomnio.
- › Preocupación e intranquilidad constantes.
- › Cansancio.
- › Irritabilidad o facilidad para enfadarse.
- › Incapacidad para concentrarse.
- › Temor a “volverse loco”.
- › Sentirse irreal y no poder controlar los propios actos.
- › Desapego del entorno cercano.
- › Preocupación por el rendimiento en el trabajo.

También es posible experimentar una serie de síntomas físicos como:

- › Molestias abdominales.
- › Diarrea.
- › Sequedad de boca.
- › Aceleración del ritmo cardiaco o palpitaciones.
- › Rigidez o dolor de pecho.
- › Dificultad para respirar.
- › Mareos.
- › Micción frecuente.
- › Dificultad para tragar.
- › Temblores descontrolados.

¿Cuál es la causa de los trastornos de ansiedad?

La ansiedad puede ser el síntoma de otros problemas de salud mental, como la depresión o la dependencia del alcohol. También puede estar provocada por el consumo excesivo de sustancias como la cafeína, o por dejar de tomar ciertos medicamentos, como los tranquilizantes.

A veces, la ansiedad puede estar asociada con problemáticas físicas, como son los trastornos de la glándula tiroidea. Por esta razón, es aconsejable consultar con un profesional de la salud.



Tratamiento

El primer paso es reducir los síntomas, a fin de que la ansiedad no afecte a la vida diaria. Las opciones de tratamiento dependen de qué problemática se padezca y de la gravedad con la que afecte. Algunas soluciones que pueden resultar útiles son:⁶

Sin medicación

- › Cursos de autoayuda.
- › Apoyo profesional.
- › Cursos de gestión de la ansiedad.
- › Terapia Cognitivo Conductual.
- › Práctica de mindfulness.

Medicación (bajo prescripción facultativa)

Antidepresivos o SSRI como:

- › Sertralina
- › Escitalopram
- › Paroxetina

En algunos casos, la combinación de opciones terapéuticas refuerza los beneficios en comparación con cualquiera de estas soluciones por sí solas: por ejemplo, TCC y tratamiento farmacológico, siempre bajo prescripción y seguimiento de un profesional de la salud.



DEPRESIÓN

Definición de depresión

La depresión es una enfermedad que involucra al cuerpo, al estado de ánimo y a la mente. Afecta al modo en que nos alimentamos, descansamos, nos percibimos a nosotros mismos y, por supuesto, cómo vemos nuestro entorno.

Es muy importante tener en cuenta que un trastorno depresivo no es un signo de debilidad personal, por lo que las personas con una enfermedad de este tipo no pueden “hacer un esfuerzo” y superarla.

Sin tratamiento, los síntomas pueden durar semanas, meses o años, por lo que es importante aprender a identificar las señales de alerta y consultar con un profesional de la salud ante la sospecha.



Síntomas comunes

Igual que sucede con muchos problemas de salud mental, hay varios síntomas que entran en juego en la depresión. La gravedad de los mismos puede variar. En general, cuantos más síntomas se tienen, más grave es la depresión.

Entre los síntomas más frecuentes se encuentran⁷:

- › Estado de ánimo bajo durante la mayor parte del día, casi todos los días.
- › Pérdida de ilusión e interés por la vida.
- › Tristeza anormal, a menudo con llanto.
- › Sentimientos de culpa, de inutilidad y falta de autoestima.
- › Ausencia de motivación que hace que hasta las tareas más simples parezcan difíciles.
- › Falta de concentración.
- › Problemas de sueño.
- › Falta de energía y sensación de cansancio constante.
- › Dificultades en el terreno afectivo, incluyendo ausencia de relaciones íntimas.
- › Falta de apetito que conlleve una pérdida de peso, o comer en exceso, lo que causa un aumento de peso.
- › Irritabilidad, agitación o desasosiego.
- › Síntomas físicos, como dolores de cabeza, palpitaciones, dolores de pecho o dolores generalizados.
- › Pensamientos recurrentes de muerte.

Es importante recordar que la depresión no es un todo o nada: no se trata de que estés o no estés deprimido. Hay una progresión que va desde un sentimiento de ánimo bajo al cuadro clínico descrito anteriormente. Aún entonces es posible no sufrir todos los síntomas.

¿Qué provoca la depresión?

La causa exacta se desconoce.

Todo el mundo puede desarrollarla sin razón aparente. Algunas de las causas más frecuentes pueden ser la vivencia de un hecho traumático, como el maltrato infantil o una agresión, problemas en las relaciones personales, duelo, despido laboral o enfermedad. En muchas personas surge como resultado de la combinación de un estado de ánimo bajo con algún problema vital. Su gravedad, duración y presencia de otros síntomas son los principales factores que la distinguen de la tristeza normal.

Las mujeres tienden a desarrollar depresión más a menudo que los hombres. Los momentos más frecuentes en los que la sufren son después del parto (depresión postparto) y durante la menopausia.

Aunque no está totalmente comprobado, un desequilibrio químico en el cerebro podría ser uno de los factores que la provocan, de ahí que los medicamentos antidepresivos funcionen para tratar la depresión.

Tratamiento

Se cree que el ejercicio regular (paseo diario, yoga, natación, etc.) ayuda a aliviar los síntomas. También se aconseja emprender alguno de los siguientes tratamientos:⁷

- › Hablar de cómo nos sentimos.
- › Antidepresivos (bajo prescripción facultativa).
- › Terapia cognitivo conductual (TCC).
- › Grupos de autoayuda.
- › Grupos de bienestar.

En algunos casos graves, existe la opción de medicamentos especializados o terapia electroconvulsiva (TEC), siempre que los profesionales de la salud así lo aconsejen.

MÁS INFORMACIÓN Y AYUDA

Confederación de Salud Mental de España

T: 91 507 92 48

E: confederacion@consaludmental.org

www.consaludmental.org

Fundación ANAED

T: 911 102 807 / 601059804

E: info@fundacionanaed.es

www.fundacionanaed.es

Asociación Española de Ayuda Mutua contra Fobia Social y Trastornos de Ansiedad (AMTAES)

E: amtaesasociacion@gmail.com

www.amtaes-asociacion.com

LINKS ÚTILES

También puedes obtener más información en los siguientes sitios web:

- **Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social**
- **Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS)**
- **Somos Pacientes**
- **Cruz Roja Española**

REFERENCIAS

1. www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/
2. www.stressmanagement.co.uk/stress/diagnosis/signs-symptoms-effects.html
3. www.stressbusting.co.uk
4. www.hse.gov.uk/stress
5. www.anxietyuk.org.uk
6. www.nhs.uk/Conditions/Anxiety/Pages/Treatment
7. www.depressionalliance.org



Propiedad confidencial e inédita de Cigna. No duplicar o distribuir. Uso y distribución limitados únicamente al personal autorizado. Copyright © Cigna 2020. Todos los derechos reservados.

Cigna European Services (UK) Ltd, el administrador de esta guía es un representante designado por la sucursal de Reino Unido de Cigna Life Insurance Company of Europe S.A.-N.V., autorizado por el Banco Nacional de Bélgica y sujeto a una regulación limitada de la Autoridad de Conducta Financiera y Autoridad de Regulación Prudencial. Los detalles sobre el alcance de nuestra regulación por parte de la Autoridad de Conducta Financiera y la Autoridad de Regulación Prudencial están disponibles bajo nuestra petición.

Esta guía está suscrita por la sucursal británica de Cigna Life Insurance Company of Europe S.A.-N.V. cuya dirección registrada es piso 13, 5 Aldermanbury Square, Londres EC2V 7HR. Cigna Life Insurance Company of Europe S.A.-N.V. está registrada en Bélgica con responsabilidad limitada (registro mercantil de Bruselas nº 0421 437 284), Avenida de Cortenbergh 52, 1000 Bruselas, Bélgica. Cigna European Services (UK) Ltd está registrada en Inglaterra (número de empresa del Reino Unido 199739), en el piso 13, 5 Aldermanbury Square, Londres EC2V 7HR, número de registro de VAT 740445451.