GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

# ¿Cómo detectar trastornos de ansiedad, estrés o TOC?

Actualidad Empresarial | 24/08/2022 | 00:00

El Ministerio de Salud emitió un informe en julio en el que reportó que aproximadamente el 7 % de los españoles sufre de ansiedad clínica. El estudio, que también le otorgó el mismo porcentaje a los pacientes de depresión, sostiene que los números están en alza debido a distintos factores.

Esos factores, entre los que se encuentran la incertidumbre económica, las obligaciones laborales o los compromisos familiares también están incidiendo en el estrés. Por ello, el Centro Multidisciplinar de Salud Alzenit ha destacado la importancia que tiene para los pacientes saber cómo detectar la ansiedad u otras patologías.

La importancia de diagnosticar a tiempo

El doctor Daniel Santiago Amores es uno de los jefes médicos especializados del Centro Multidisciplinar de Salud Alzenit, situado en Valencia. Según el profesional, es importante saber cómo detectar la ansiedad, el estrés o el Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) en los primeros procesos de la patología.

Igual que con otras enfermedades, de ese diagnóstico temprano depende en muchos casos una mayor efectividad en el tratamiento. En el caso de la ansiedad, el doctor Amores insiste en que hay que estar atentos a las señales. Una de ellas puede ser cuando la persona se preocupa en extremo por cosas triviales o cotidianas.

Otras señales pueden ser un nerviosismo excesivo, tener dificultades para relajarse o presentar problemas para concentrarse. El insomnio, el cansancio permanente, la irritabilidad, la sudoración excesiva, la fatiga o los dolores de cabeza también suelen ser igualmente advertencias de ansiedad. Los signos pueden variar según la edad o los antecedentes de cada paciente.

Tener en cuenta el estrés

En el mismo orden de ideas el doctor Amores explica también que hay que estar muy pendientes del estrés, tanto el propio como el de las personas que están en el entorno. El estrés se manifiesta con una disminución notable del rendimiento académico o laboral del paciente.

Como ocurre con la ansiedad, el estrés puede dar distintas señales de alerta. Entre ellas se encuentran los dolores de cabeza, disfunciones en el desempeño sexual, el olvido de

compromisos u objetos, la falta de concentración o el cansancio frecuente. También se puede manifestar por dolores de espalda, achaques, problemas estomacales como diarreas o estreñimiento y rigidez en la zona del cuello o la mandíbula.

En cuanto al TOC, algunas señales inequívocas pueden ser el desarrollo de un miedo excesivo a los gérmenes o a contaminarse. Las personas que la padecen también sufren de ansiedad por el temor a extraviar u olvidar cosas. Sienten miedos por perder el control sobre sí mismas u obsesión por ordenar las cosas en forma simétrica. En cualquiera de estos casos, el doctor Amores recomienda acudir inmediatamente al médico.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/182660-como-detectar-trastornos-de-ansiedad-estres-o-toc.htm