

# USO DE TERAPIAS ALTERNATIVAS EN TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Área Este de Valladolid

Realizado por Cristina Jiménez Aguado, Marta Motrel Alfageme (EIR II SM) y María Aránzazu Pérez Carranza (enfermera especialista SM)

## Introducción

La **ansiedad** es una reacción de activación corporal ante estímulos externos e internos, que prepara ante algo que considera amenazante. En los niveles normales, es una reacción **adaptativa** y **fisiológica**. Sin embargo, si los supera, se cronifica o se produce en situaciones que normalmente no representan un peligro, se trataría de **trastornos de ansiedad**, que son considerados **patológicos**. Pueden producir signos y síntomas físicos y psicológicos.

En el **CIE10** los trastornos de la ansiedad se clasifican en **ansiedad fóbica** (F40) y **otros trastornos de la ansiedad** (F41).

Según la **OMS** un **4%** de la población mundial sufre actualmente alguno de estos trastornos. En 2019, fue el trastorno mental más prevalente a nivel mundial. Según el **INE**, el **14,8%** de los ciudadanos españoles sufren ansiedad, siendo más prevalente en **mujeres**.

La **etiología** se puede deber a la genética, las circunstancias, el consumo de tóxicos y las experiencias vitales. Los **factores de riesgo** son el estrés y la personalidad.

## Objetivos

- Dar a conocer las terapias alternativas que puedan **complementar** el tratamiento habitual de los trastornos de ansiedad.
- Aplicar los conocimientos obtenidos en los pacientes que sufren estos trastornos para mejorar su **calidad de vida**.

## Material y métodos

Revisión bibliográfica con búsqueda en Google Académico y Pubmed. Palabras clave "alternative therapies", "anxiety", con el operador booleano **AND**. *Se limitó la búsqueda en artículos en español e inglés de los últimos 10 años. Se recopiló información de entidades españolas e internacionales.*

## Resultados

Terapia alternativa	Técnica	Mejora
Acupuntura	Inserción de agujas	Reduce sensaciones dolorosas y malestar
Aromaterapia	Aromas esenciales (lavanda, romero, bergamota, eucalipto, rosa y yuzu)	Reduce la actividad simpática, el cortisol y produce opioides endógenos
Arteterapia	Expresión creativa (dibujo, pintura, danza, etc)	Disminuye el nivel general de ansiedad
Meditación y mindfulness	Atención plena y constante	Reduce el nivel de ansiedad, las emociones negativas y gravedad de los síntomas
Musicoterapia	Expresión creativa (voz, instrumentos, escucha de música)	Reduce la ansiedad, mejora el estado de ánimo y favorece la expresión de emociones
Probióticos	Toma de suplementos (L. Plantarum, L. Acidophilus, B. Lactis, L. Casei, etc.)	Reducen los niveles de cortisol plasmático y regulan la serotonina
Técnicas de relajación	Jacobson, autógena de Schultz, respiración consciente	Disminuyen la sintomatología ansiosa y favorecen la adherencia terapéutica
Terapia herbal	Toma de infusiones (valeriana, camomila y lavanda) con ácidos grasos	Reducen la ansiedad y producen un estado de relajación
Yoga	Posiciones corporales, control de la respiración y meditación	Disminuye la sintomatología ansiosa

## Conclusiones

Se necesitan **más estudios** en este campo para determinar si hay más terapias que puedan **complementar** las usadas habitualmente para tratar estos trastornos. También sobre las terapias mencionadas anteriormente, para comprobar su **efectividad** de manera individual y combinada con otros tratamientos.

Los **profesionales de la salud mental** son capaces de llevar a cabo estas terapias para mejorar la **calidad de vida** de sus pacientes.

## Bibliografía

