

IMPORTANCIA Y ESTIMACIÓN DE LA ANSIEDAD

Christian Córdova Pérez
chris_10_force@hotmail.com
Elena Fabiola Ruiz Ledesma
eruizl@ipn.mx

Instituto Politécnico Nacional
Escuela Superior de Cómputo SEPI-ESCOM1

Resumen

En este artículo se pretende estimar la probabilidad de que una persona sufra de ansiedad laboral y de igual manera se revisan las causas de la ansiedad, con la finalidad de concientizar que tan grave puede llegar a ser esta enfermedad, y la importancia de atenderse antes de que su situación personal se ponga más difícil. La metodología fue de carácter documental, ya que se revisó lo concerniente a las estadísticas proporcionadas por organismos que habían aplicado una encuesta a personas en un rango de edad de 15 a 89 años y se realizó un análisis de los resultados obtenidos. Posteriormente para el desarrollo de la página web se empleó el modelo de desarrollo en cascada. En dicha página se incluyó información sobre la ansiedad y sus repercusiones en la salud, así como se incorporó una prueba a realizarse por los usuarios que quisieran conocer su nivel de ansiedad, el cual es la escala de ansiedad de Hamilton.

Abstract

This article aims to estimate the probability of someone suffering from work anxiety, and at the same time explain what anxiety itself and its causes is, all of this so that people can realize how bad this illness can get, and also, to highlight the importance of attending oneself before the situation gets worse. The methodology was in a documentary style, this since we checked the related statistics given by organisms that had made a prior survey to people between 15 and 89 years old, and we made an analysis of the obtained results. Afterwards, for the creation of the webpage we used the cascade development model. In said page there is information about anxiety and its consequences on health, we also incorporated a test for the users to participate in in case they wanted to know their anxiety level, this test is the Hamilton scale.

Texto alineado a la derecha

texto centrado

Introducción

La ansiedad se puede definir como la anticipación de un daño, el cual viene con un sentimiento en absoluto agradable y una gran tensión. Este daño puede ser interno o externo (Asociación Psiquiátrica Americana, 1995). Estos factores son una señal de alerta que advierten sobre una amenaza. Algo importante que se debe tener en cuenta es que la ansiedad surge ante determinadas situaciones y establece una respuesta habitual a diferentes situaciones cotidianas estresantes.

El problema de investigación es el poco conocimiento que una persona pueda tener sobre el padecer de ansiedad. Para apoyar al individuo a que tome conciencia sobre los síntomas e implicaciones que tiene el sufrir de ansiedad, se desarrolló una página web que ayuda al usuario a tener un diagnóstico preliminar, a través de responder una prueba basada en la Escala de Ansiedad de Hamilton (Hamilton, 1969).

El objetivo general es poder conocer que tan probable es que una persona sufra de ansiedad en esta era, y todo esto dependerá de sus actividades, su entorno, y otros factores; el objetivo específico es tratar de ver que es lo que causa que una persona tenga este padecimiento, además de sus consecuencias y hacer conciencia sobre potentes peligros.

Estado del arte

Un acontecimiento que dio pauta para la creación de herramientas como software o artículos científicos para diagnosticar o tratar la ansiedad, fue el surgimiento de La Escala de Ansiedad de Hamilton en 1959 (Hamilton, 1959). Enseguida, se menciona 4 aplicaciones móviles que apoyan a la persona para mantener bajo control a la ansiedad (Palomares, 2021).

1. Worry Watch (Rajendran, 2021): Invita a que escribas como te sientes y que piensas en el momento que se presenta la ansiedad.
2. MindShift (Anxiety Canada Association, 2016): Propone consejos para combatir la ansiedad y lleva un registro de los pensamientos del usuario.
3. Moods (Mokriya, 2017): Permite llevar un registro del modo en el que el estado de ánimo va evolucionando a lo largo de los días y de las semanas.
4. HeadSpace (Headspace Inc, 2017): Da recursos de meditación y atención para poder regular la ansiedad.

En un estudio realizado por Sierra (2003), se menciona de forma explícita la diferencia entre ansiedad, angustia y estrés. La angustia implica síntomas físicos, la ansiedad síntomas psicológicos y el estrés es el resultado de la incapacidad del individuo de hacer frente a lo que pide el ambiente.

Marco teórico

La ansiedad se define como una sensación de aprehensión o temor desmedido, que puede pasar en una situación amenazante para la persona, esta emoción en un cierto grado puede controlarse, pero en caso de desatenderla puede llegar a generar trastornos ansiosos e impedir la realización de las actividades más básicas (Baeza, 1994).

Otro concepto importante es el temor, el cual implica conocimiento del objeto externo y por ende es delimitado por la realidad, es decir, uno sabe a qué se enfrenta con relativa certeza, en cambio la ansiedad es el desconocimiento del objeto, siendo una amenaza interna que uno mismo delimita, sin embargo, esta se vuelve anormal cuando se desproporciona y se prolonga con algún estímulo desencadenante (Kroenke, 2007).

Para una persona es importante saber si lo que le está sucediendo es normal o no, por esto es ideal buscar soluciones en caso de que algo les preocupe, hablando de la ansiedad, si se cuantifica la frecuencia además de la intensidad de las reacciones que se tienen normalmente, se puede determinar a qué grado la ansiedad nos afecta (Zuibedat, 2008).

Los instrumentos especializados evalúan o miden el nivel general de ansiedad, tomando en cuenta: lo que pensamos (cognición), lo que sentimos corporalmente (fisiología) y lo que hacemos (motricidad), además de distintos contextos como: situaciones de evaluación, situaciones sociales, situaciones fóbicas y situaciones de la vida cotidiana (Marsiglia, 2010).

La escala de ansiedad de Hamilton (Hamilton, 1959), fue creada por el psicólogo Max. R. Hamilton y es una prueba psicológica muy utilizada para llevar a cabo la clasificación del grado de ansiedad que puede presentar una persona. No se considera una herramienta de diagnóstico, sino un instrumento práctico para hacer una valoración del estado en el que se encuentra un paciente.

Dicha prueba consta de 14 preguntas, cada una tiene 5 posibles respuestas con su respectiva puntuación, las opciones varían desde un no presente hasta muy severo, al finalizar la prueba, la puntuación de cada respuesta se suma, y el resultado obtenido se revisa y compara con la siguiente escala: a) 17 o menos: ansiedad leve, b) entre 18 y 24: ansiedad moderada, c) entre 25 y 30: ansiedad severa.

Metodología

Para este trabajo se utilizó el modelo de desarrollo en cascada, el cual nos permitió dividir el proyecto en secciones secuenciales. Además de que gracias a éste la posibilidad de tener algún error o cambios repentinos es casi nula, ya que la planificación es fundamental, esto sin mencionar que para este tema no es sencillo avanzar sin información previamente analizada y sintetizada.

Este modelo consta de cuatro etapas, en la primera se recolecta toda la información posible sobre la ansiedad de artículos confiables, la segunda etapa es el diseño de la página con base en las estadísticas previamente conocidas, con esto se analizó que tan relevantes son para este problema, el sistema consta de una página web. Realizando una serie de preguntas y decidiendo el software a utilizar. Como tercera etapa se considera la implementación donde se hace uso de HTML, CSS y JavaScript los cuales se necesitan para la página web, para la parte visual se utiliza Visual Studio, para el Framework web se utilizó Materialize, además de la librería SweetAlert para una alerta emergente y finalmente, para las gráficas se hace uso de Chart; como cuarta y última etapa (pruebas), se le proporcionó a algunas personas el cuestionario para obtener una retroalimentación sobre el proyecto, y así encontrar errores para ser corregidos, además de ver en que más es posible mejorar la página.

Resultados

De las estadísticas consultadas (Zuibedat, 2008; Marsiglia, 2010; Halls, 2014), se llegó a la conclusión de que es más frecuente la ansiedad en personas del sexo femenino en contraste con personas de sexo masculino, esto con base en una proporción de 1 de cada 3 hombres, mientras que en las mujeres hubo una proporción de 2 de cada 3.

La edad de las personas donde se puede mostrar más esta enfermedad es entre los 15 a 89 años, aunque en general el 50 % del total de las personas presenta ansiedad diagnosticada por especialistas antes de los 25 años.

La mayoría de las personas que participaron en estas encuestas demostraron que tienen o tuvieron algún tipo de ansiedad a lo largo de su vida manifestándolo de diferentes formas, pero siempre presentando dos o más síntomas físicos, por ejemplo: sistema nervioso, cardiovascular, digestivo, etc.

Según el reporte Health at a Glance 2021 de la OECD (OECD, 2021), México es uno de los países más afectados. En 2020, casi 28 % de adultos encuestados presentaron señales de depresión y ansiedad, cifra nueve veces mayor que la de 2019.

Finalmente, en las figuras 1, 2, 3, 4 y 5 se muestra la página web realizada y utilizada para este trabajo y para la obtención de estos resultados.

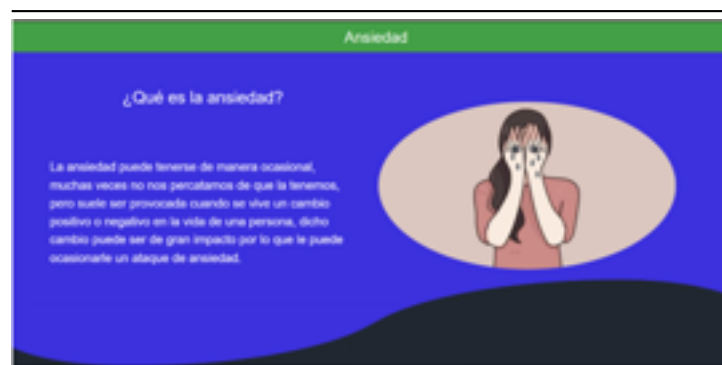


Figura 1. Concepto de ansiedad de la página principal.



Figura 2. Explicación de los síntomas de ansiedad.



Figura 3. clasificación de las distintas formas de ansiedad.



Figura 4. Explicación y aviso sobre la prueba a realizar.



Figura 5. Prueba basada en la escala de Hamilton.

Análisis

Siendo la ansiedad un problema de salud a nivel mundial podemos observar que la edad media en la que presenta que es entre los 15 y 30 años se debe a que estos están llenos de cambios psicológicos, académicos, económicos y sociales.

Al ver que las mujeres sufren más de ansiedad que los hombres se lo podemos atribuir a los constantes casos de acoso y violencia que se viven en la actualidad a nivel mundial, además de diferentes causas o situaciones por las que puedan estar pasando, siendo esto último uno de los más grandes factores que tanto como a hombres como a mujeres hace que desarrollen esta enfermedad.

Conclusiones

Actualmente son 11 los tipos de trastornos de ansiedad descritos en el DSM-V, (Asociación Psiquiátrica Americana, 2013), México muestra una prevalencia que oscila entre el 8.4 y 29.8%, los tratamientos usados para esta clase de trastornos son no farmacológicos, no obstante, dichos tratamientos son usados sin una evaluación adecuada.

No cabe duda de que la ansiedad, disfrazada algunas veces de inseguridad, limita tanto la consecución de fines en el individuo, que cabe preguntarse si en realidad estamos entrenándonos correctamente para vencerla o si quizá ni tan siquiera somos conscientes de que esta contienda es una de las más relevantes que tenemos que librar en la vida para lograr ser en verdad el individuo que requerimos ser.

Es muy importante que se haga un buen diagnóstico de este tipo de padecimientos, ya que en caso contrario es muy probable que se desarrolle cada vez más, hasta llegar a un punto en que se necesiten tratamientos farmacológicos para poder tener el control de dicha enfermedad.

Referencias

1. Anxiety Canada Association. (año). *IMindShift CBT- Anxiety Relief*. Aplicación disponible en la App Store https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bstro.MindShift&hl=es_MX&gl=US
2. Asociación Psiquiátrica Americana (2013). *Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Barcelona: Masson, 1995.
3. Baeza. (1994). *Afrontamiento espontáneo contraproducente en trastornos por ansiedad*. Tesis doctoral. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.
4. Halls, Cooper, Creswell. (año). *Social communication deficits: Specific associations with Social Anxiety Disorder. J Affect Disord.* [en línea] 2014 Oct [Fecha de acceso 23 de junio de 2022]. Disponible en: [http://www.jad-journal.com/article/S0165-0327\(14\)00594-1/pdf](http://www.jad-journal.com/article/S0165-0327(14)00594-1/pdf)

5. Hamilton (1959). *The assessment of anxiety states by rating*. *Brit J Med Psychol*, 32: pp. 50-55, 1959.
6. Headspace Inc. (s.a.). *Headspace: Meditación y Sueño*. Aplicación disponible en la App Store: <https://apps.apple.com/es/app/headspace-meditaci%C3%B3n-y-sue%C3%B1o/id49314500>
7. Kroenke, Spitzer, Williams, Monahan, Löwe. (2007). *Anxiety disorders in primary care: Prevalence, impairment, comorbidity and detection*. *Ann Intern Med*. 2007; 146:317-325.
8. Marsiglia, Italo. (2010). *Estudio clínico y epidemiológico de la ansiedad y la depresión en una muestra de 1 159 pacientes*. *Gaceta Médica de Caracas*, 118(1), 03-10. Recuperado en 02 de junio de 2022, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0367-47622010000100002&lng=es&tlng=es.
9. Mokriya. (s.a.). *Moods: Mental Health Tracking*. Aplicación disponible en la App Store: <https://apps.apple.com/us/app/moods-mental-health-tracking/id1023271188>
10. OECD. (2021). *OECD Health at a Glance*. Revisado el 23 de junio de 2022 en: <https://www.oecd.org/health/covid-19-pandemic-underlines-need-to-strengthen-resilience-of-health-systems-says-oecd.htm>
11. Palomares. (2021). *Las 9 mejores apps contra la ansiedad*. *Avance Psicólogos Madrid, 2021*. Disponible en: <https://www.avancepsicologos.com/las-9-mejores-apps-contra-la-ansiedad/>
12. Rajendran. (s.a.). *Worry Watch-Diario del ánimo*. Aplicación disponible en la App Store. <https://apps.apple.com/es/app/worry-watch-para-la-ansiedad/id693833917/em>
13. Sierra, Ortega, Zubeidat, Ihab. (2003). *"Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar"*. *Revista Mal-estar E Subjetividade*. vol. 3, núm. 1, março, 2003, pp. 10 - 59 Universidade de Fortaleza, Fortaleza, Brasil.
14. Zubeidat, Fernández Parra, Sierra, Salinas. (2008). *Evaluación de factores asociados a la ansiedad social y a otras psicopatologías en adolescentes*. *Salud Mental*. 2008 mayo-Junio; 31(3):189-96.