



PODCAST “HABLEMOS DE LA ANSIEDAD Y COMO DISMINUIRLA”

Bienvenidos al podcast realizado entre la Comisión Nacional Contra las Adicciones (CONADIC) y la Cámara Nacional del Autotransporte de Carga (CANACAR), dirigido a todos los conductores de las empresas que participan en el programa del Distintivo CANACAR “Transportando al País, Transportando a México”, el cual lleva por nombre: Hablemos de la Ansiedad y Como Disminuirla; mismo que será impartido por la Dra. Carmen Torres, psiquiatra que labora en la CONADIC.

En este pódcast se te hablará sobre que es la ansiedad, cuando se convierte en un problema, y como ayudar a disminuirla con una respiración que se llama: “Respiración Diafragmática”.

Escuchemos entonces, a la Dra. Carmen Torres, sobre este tema para cuidar de la salud.

Adelante Dra. Carmen.

Primero hablemos de salud, pero de un concepto que los últimos meses se ha escuchado en todos los medios de comunicación; que es la salud mental.

La salud mental, es fundamental para disfrutar de la vida, tener bienestar y poder desarrollar todo nuestro potencial para convivir sana y socialmente. Esta puede verse afectada por situaciones complicadas, por ejemplo, por la pandemia, por nuestras actividades laborales o por complicaciones de salud como: la presión alta, la diabetes u otras enfermedades. Pero cuando se afecta nuestra salud mental, también puede afectarse la salud física.

Ahora, las emociones son diversas; como las placenteras, que son: la alegría, la felicidad y la euforia. Y como las displacenteras: el enojo, la tristeza, la frustración y la ansiedad. Cada una de ellas, las experimentamos todas las personas de forma normal a lo largo del día por diversas razones. Hay que entender que las emociones no son buenas y malas, simplemente hay que aprender a nombrarlas, canalizarlas, y a identificar cuando se están saliendo de control.

Hay una emoción que, cuando es muy intensa y frecuente, puede interferir en nuestro bienestar emocional, esta emoción es la ansiedad.

Pero ¿Cómo la eliminó de mi vida?

Si es intensa, frecuente y genera malestar, la respuesta a esto es: "¡no se puede evitar!" Como decía, la ansiedad forma parte de nuestra vida, de nuestro día a día y cumple una función; por lo que debemos estar preparados para saber qué hacer cuando se presenta, sobre todo cuando genera mucho malestar e incomodidad.



Para saber cómo combatir la ansiedad, es imprescindible identificar bien esta emoción, por qué se produce, cuándo y de qué forma se manifiesta en nosotros. Es necesario entenderla, aceptarla y manejarla adecuadamente. Las personas con buena salud emocional harán una buena gestión, y los síntomas normales de la ansiedad que forman parte de la vida, no llegarán a presentar un problema que amerite la atención de un especialista.

Ahora bien, después de escuchar esta información, hablemos de cómo se manifiesta la ansiedad. De forma general, se expresa de 3 formas:

1. Cognitiva-Emocional, es lo que pensamos y sentimos: anticipaciones, como pensar en el peor escenario posible; también están las preocupaciones, temores, inseguridades, sentimientos negativos, entre otros.
2. Fisiológica, es lo que sentimos y que se manifiesta en el cuerpo, como: sudoración, temblores, molestias estomacales, opresión en el pecho, mareos, sensación de falta de aire, etc.
3. Conductual, es lo que hacemos, nuestras reacciones; como: mordernos las uñas, comer en exceso, fumar, beber alcohol, consumir alguna sustancia psicoactiva con la idea de bajar esta emoción, evitar situaciones, y demás.

Como se mencionó anteriormente, esta emoción es normal, y tenemos que aprender a regularla de forma saludable; por lo que, una técnica que ayuda a lograr esto, es la respiración diafragmática, y que aunque al inicio puede ser complicada realizarla, con práctica es súper efectiva para calmar la ansiedad.

Una respiración correcta es esencial, ya que favorece el transporte de nutrientes esenciales a los tejidos, y aporta energía a órganos y músculos del cuerpo; además de que ayuda a mejorar el funcionamiento del organismo.

La Respiración Abdominal o Diafragmática, es la más completa, ya que permite la entrada de aire a la base de los pulmones, y produce un movimiento rítmico del diafragma; que a su vez estimula la secreción de sustancias tranquilizadoras en nuestro cuerpo, es decir, tranquilizantes naturales para ayudar a recuperar nuestro bienestar emocional. Pero hasta que tengamos entrenada la respiración abdominal, podemos iniciar este hábito saludable. Haciendo estos ejercicios, podemos reducir la ansiedad, la inquietud, reducir la frecuencia cardíaca y la tensión muscular.

Pasos para su entrenamiento:

Antes de comenzar ponte cómodo, ya sea acostada (o) o sentado (a) con los ojos cerrados. Ahora sí comencemos:

1. Expulsamos todo el aire de nuestros pulmones (expiración).
2. Tomamos aire (inspiración) de forma constante, tratando de llenar nuestros pulmones e iremos sintiendo como el abdomen se infla.



3. Contenemos el aire, es decir, aguantemos la respiración contando hasta 5.
4. Espiramos de forma lenta, tratando de sacar todo el aire de los pulmones, concentrándose en cómo sale el aire y en las sensaciones percibidas.
5. Intentemos nuevamente
6. Hay que hacer esto durante 5-10 minutos.

Sé que puede ser complicado cuando lo intentamos la primera vez, sin embargo, cada vez que lo hagamos será más fácil que la vez anterior, y ayudará a poder tranquilizarnos.

Si usted o alguna persona cercana presenta problemas de ansiedad; ya sea porque esta emoción es muy intensa, frecuente e interfiere en sus actividades, lo más recomendable además de hacer la técnica de respiración diafragmática, es solicitar información a nuestro servicio telefónico, la línea de la vida: cero uno ochocientos novecientos once dos mil; la cual está disponible las 24 horas del día, los 365 días del año y es completamente gratuita.

La línea de la vida cuenta con:

- Orientación e información vía redes sociales.
- Protocolo telefónico para dejar de fumar, además de ofrecerle estrategias de prevención y apoyo psicológico.
- Un amplio directorio de instituciones a nivel nacional, para recibir tratamiento presencial especializado en las UNEME-CAPA, y otras unidades de salud mental en caso de requerirlo.

Agradecemos a la Dra. Carmen Torres, y a nuestra audiencia, les pedimos que estén muy atentos a las actividades que CANACAR y CONADIC, preparan y ofrecen conjuntamente para usted, transportista mexicano. Muchas gracias.