Ansiedad

Breve guía informativa



La ansiedad es común en las personas autistas. Es la forma en que el cuerpo reacciona al estrés, pero a veces las señales parecen demasiado fuertes u ocurren cuando no hay peligro real. Comprender estos sentimientos puede ayudar a las personas autistas y a sus seres queridos a encontrar maneras de sentirse seguros y cómodos.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una sensación de preocupación, miedo o nerviosismo que surge cuando pensamos que algo inesperado o malo podría ocurrir. Es una respuesta natural de nuestro cerebro y cuerpo al estrés o a situaciones nuevas. Esta respuesta nos ayuda a mantenernos seguros, preparándonos para reaccionar ante el peligro. Pero a veces, nuestro cerebro envía estas señales incluso cuando no hay peligro real, o las sensaciones se vuelven tan intensas que dificultan la concentración o la calma. La ansiedad puede afectar nuestros pensamientos, nuestro cuerpo y nuestras acciones. Algunas señales de ansiedad incluyen:

- **Señales corporales**
  - Ritmo cardíaco acelerado
  - Ganas de vomitar
  - Dificultad para respirar profundamente
  - Sudor de manos
- **Señales de pensamiento**
  - Preocupación constante
  - Preguntas del tipo "¿qué pasaría si…?"
  - Quedarse atrapado pensando en la misma idea
- **Señales de comportamiento**
  - Huir
  - Ocultarse
  - Inquietud
  - Comer en exceso
  - No dormir

Escanea

ECHO AUTISM COMMUNITIES
echoautism.org

Manejo de la ansiedad

Exposición

La ansiedad puede mejorar cuando el cuerpo y la mente aprenden que una situación no es tan aterradora como parece. Prueba estos sencillos pasos:

- **Empieza de a poco:** ir paso a paso ayuda a acostumbrarse a la situación. Por ejemplo, si llora cuando te vas, sal de la habitación solo unos segundos al principio.
- **Aumenta gradualmente:** haz que la situación sea un poco más difícil, como por ejemplo quedándote fuera de la habitación un poco más de tiempo cada vez.
- **Elogia su valentía:** choque los cinco, diga palabras amables o dedique tiempo extra a su juguete favorito para celebrar sus esfuerzos.
- **Sea paciente y constante:** la ansiedad debería mejorar con el tiempo y la práctica.



Control

La ansiedad puede ser más fácil de controlar cuando se aprende a reconocerla y afrontarla. Prueba estas estrategias:

- **Reconocer las señales de ansiedad:** ayuda a tu hijo a notar señales como el corazón acelerado o músculos tensos.
- **Practicar la respiración lenta:** enseña a inhalar por la nariz y exhalar por la boca; intenta usar burbujas o un molinillo.
- **Utilizar distracciones:** fomenta actividades relajantes, como escuchar música, durante los momentos de ansiedad.
- **Practicar cuando esté tranquilo:** practica estas habilidades cuando tu hijo no esté ansioso para que se prepare para situaciones estresantes.

Medicación

Los antidepresivos, especialmente los ISRS (inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina) y los IRSN (inhibidores de la recaptación de serotonina y noradrenalina), se utilizan comúnmente para tratar la ansiedad. Los medicamentos pueden ser útiles y también se recomienda combinarlos con terapias conductuales.

- Los **ISRS** son la primera opción, estos medicamentos aumentan la serotonina en el cerebro y son bien tolerados.
  - Los ISRS comunes incluyen sertralina (Zoloft), fluoxetina (Prozac), fluvoxamina (Luvox) y escitalopram (Lexapro).
- Los **IRSN** se pueden considerar, pero su uso es menos frecuente, especialmente en niños. Estos medicamentos actúan tanto sobre la serotonina como sobre la noradrenalina, pero pueden tener más efectos secundarios.
  - Los IRSN comunes incluyen venlafaxina ER (Effexor XR) y duloxetina (Cymbalta).
- Puede llevar tiempo apreciar los beneficios completos de estos medicamentos. Suele tardar de 2 a 4 semanas, y la eficacia máxima se observa después de 8 a 12 semanas. Se recomienda continuar con la medicación durante aproximadamente un año después de la mejoría de los síntomas.



NOTAS:

Si tiene preguntas sobre la ansiedad, hable con su médico.