



TEMBLORES POR ANSIEDAD

¿Por qué suceden y cómo podemos controlarlos?

Introducción

La ansiedad es una reacción cognitiva, fisiológica, conductual y emocional relacionada con la anticipación de una situación percibida como amenazante. Estas respuestas se asocian con el miedo y se manifiestan como un estado de ánimo orientado hacia el futuro.

Información puntual

La ansiedad es normal, pero cuando se desencadena como resultado de una sobreestimación de una amenaza futura o de una valoración errónea del peligro se vuelve patológica. Sus principales síntomas son la agitación, la tensión, la sensación de cansancio, los mareos, la sudoración, los temblores, la preocupación, la hipervigilancia, el incremento de la frecuencia cardíaca y la dificultad para respirar, entre otros.

Síntomas asociados a los temblores en el cuerpo por ansiedad

Normalmente, las personas que experimentan temblores y escalofríos por ansiedad suelen padecer de otros síntomas físicos asociados a este trastorno, como son los siguientes:

- Tensión muscular
- Dificultad para concentrarse
- Aumento del ritmo cardíaco
- Sacudidas o temblores incontrolables

Estos son algunas de las señales físicas que pueden indicar que estamos ante un trastorno de ansiedad. Sobre todo si los temblores en el cuerpo suelen estar acompañados por pensamientos intrusivos y negativos sobre temas que te preocupan, la ansiedad puede ser la explicación de estas señales.

¿Por qué me tiemblan las manos o las piernas por ansiedad?

Experimentar ansiedad puede hacer que nuestra mente y cuerpo entre en modo de lucha o huida, ya que se trata de una respuesta evolutiva destinada a mantenernos a salvo en los momentos en los que percibimos un peligro. Esta respuesta fisiológica aumenta nuestro estado de alerta y prepara tu cuerpo para tomar medidas inmediatas.

Ante la ansiedad, las hormonas del estrés como la adrenalina y la norepinefrina acaban inundando nuestro cuerpo, lo que se traduce en un aumento de la frecuencia cardíaca, la presión arterial y el flujo de la sangre en los músculos. Además, los músculos también pueden tensarse mientras se preparan para tomar una acción rápida, lo que puede provocar escalofríos o temblores.

Cuando la ansiedad lleva al bloqueo

El bloqueo mental es uno de los síntomas más frecuentes en la ansiedad excesiva y puede manifestarse en los contextos más variados: en el trabajo, en la universidad, entre amigos e incluso en una cita romántica. Resulta frustrante detectar que nuestra mente se ha quedado en blanco y que no somos capaces de pensar, hablar o desenvolvernos como de costumbre. Los pensamientos intrusivos suelen aparecer en estos momentos y complicar más las cosas. “¿Qué me está pasando?”, “olvidé todo lo que había estudiado, soy un desastre”, “no soy capaz de concentrarme”. Estos alimentan y potencian la ansiedad, provocando que nos sintamos en un callejón sin salida, sin capacidad de encontrar soluciones a nuestro problema.

Cierre

Lo cierto es que cuando experimentamos bloqueos con frecuencia, el cuerpo y la mente nos están intentando dar un mensaje: merece la pena escucharlo. Generalmente, viene a comunicarnos que vamos muy de prisa con nuestra vida, que no estamos haciendo lo que verdaderamente quisiéramos, que llevamos dentro una intensa presión y que es momento de empezar a actuar y tomar decisiones acordes a lo que deseamos y necesitamos.

“RECUERDA: UNA VEZ QUE DESCUBRIMOS AQUELLO QUE LA ANSIEDAD QUIERE DECIRNOS Y GENERAMOS LOS CAMBIOS NECESARIOS, ELLA PUEDE RETIRARSE DE NOSOTROS.”

ConSeguridad

Elaborado por el Ing. Cesar Arenas