

La ansiedad le quita el sueño a los venezolanos

La ansiedad espanta el sueño de las personas que padecen el trastorno: en el mundo, un 40 % de la población sufre síntomas de ansiedad y depresión.

En Venezuela, según el estudio de Psicodata, elaborado por la Universidad Católica Andrés Bello (UCAB), 9 de cada 10 venezolanos aseguran sufrir algún síntoma de malestar emocional y esto desmejora su calidad de vida.

En el programa [Háblame Bajito](#), que transmite **Radio Fe y Alegría Noticias**, la profesora de la UCAB, Janet Guerra, explicó, en principio, que la ansiedad se trata de una reacción emocional ante situaciones de amenaza que no se pueden controlar.

La docente de la escuela de Psicología de la UCAB detalló que la ansiedad puede estar acompañada de otras emociones como la rabia, el estrés, las preocupaciones y se manifiesta, de forma general, en dificultad para dormir o personas que duermen mucho. De igual forma, se puede manifestar cambios en la alimentación: personas que dejan de comer o que comen mucho.

En los estados de ansiedad se produce inseguridad, explicó la profesora. En algunas personas, se manifiesta con síntomas físicos como palpitaciones, dolor de cabeza, cambios en la piel e irritabilidad.

Las personas se sienten tan mal, que esto se convierte en molestia, detalló la especialista.

Hiperactividad y cansancio

La profesora también explicó que las personas puede sufrir hiperactividad y no pueden parar de hacer cosas, producto de la ansiedad. Otras, en cambio, padecen cansancio constante y no son capaces de hacer actividades rutinarias.

Janet Guerra describió la ansiedad como la consecuencia que pueden experimentar algunas personas al enfrentarse problemas familiares o de otra índole que los superan.

Las mujeres y los hombres padecen por igual la ansiedad, pero ambos géneros lo expresan y buscan soluciones de forma diferente.

La ansiedad puede convertirse en un trastorno, pero no siempre ocurre. Llega hasta el punto cuando las personas experimentan alteraciones de forma sistemáticas.

¿Un problema de salud pública?

La ansiedad no es un problema exclusivo de adultos. Los niños y los bebés también pudieron sufrir esta reacción emocional.

Los jóvenes adultos, de entre 18 y 24 años son los más propensos a sufrir esta reacción emocional.

En un país, las condiciones adversas pueden producir alteraciones emocionales de forma generalizada en sus habitantes. En cualquier momento se puede convertir en un problema de salud pública.

En Venezuela, por ejemplo, la Emergencia Humanitaria Compleja denunciada por ONG y organismos internacionales que privó a la mayoría de la población de los medios más básicos para la vida, también produjo alteraciones emocionales que resultaron en ansiedad.

De igual forma, la violencia o la confrontación política también son generadores de alteraciones emocionales en la ciudadanía.

Escuche la entrevista que ofreció la profesora Janet Guerra al periodista Jorge Labrador:

En cualquier caso, el apoyo de amigos y familiares es fundamental para enfrentar la ansiedad.

También se recomienda a las personas buscar ayuda profesional con psicólogos.

Con información de Radio Fe y Alegría