



# Neurobiología de la ansiedad



Dra. María Yoldi  
Negrete

# ¿Qué es la ansiedad?

- Es una **respuesta** fisiológica y conductual generada con el fin de **evitar un daño** o incrementar la probabilidad de supervivencia.
- **Evolutivamente, es una respuesta adaptativa al estrés y a las situaciones estresantes.**
- En este estado hay cambios
  - psicológicos
  - conductuales y
  - autonómicos

...para aumentar las probabilidades de **supervivencia** de un organismo



# ¿El miedo y la ansiedad son lo mismo?

## Ansiedad

- Es un estado de preparación para una amenaza **anticipada**, u originado de una mala interpretación de un daño potencial.
- La amenaza aún no está presente.

## Miedo

- Es la respuesta ante una amenaza presente.

# ¿El miedo y la ansiedad son lo mismo?

## Ansiedad

Ejemplo:

- “Pensar que podría temblar en cualquier momento me genera malestar”
- Este malestar es causado por la interpretación de la posible amenaza, sin embargo esta no está ocurriendo.

## Miedo

Ejemplo:

- “Está temblando y siento miedo”
- La amenaza en este caso está presente.



*Qué tal que...?*



## ¿Cuándo lo consideramos un trastorno?

- Cuando las respuestas de ansiedad se tornan persistentes, incontrolables, excesivas e inapropiadas, presentes incluso después de retirar el estímulo.
- Ya no tienen un valor **adaptativo**.
- Influyen **negativamente** en la calidad de vida.

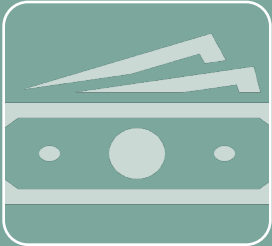


# Epidemiología



## Prevalencia

- 1 de cada 4 personas a lo largo de la vida
- Presente en 30% de los mexicanos
- Más frecuente incluso de depresión y T. abuso de sustancias



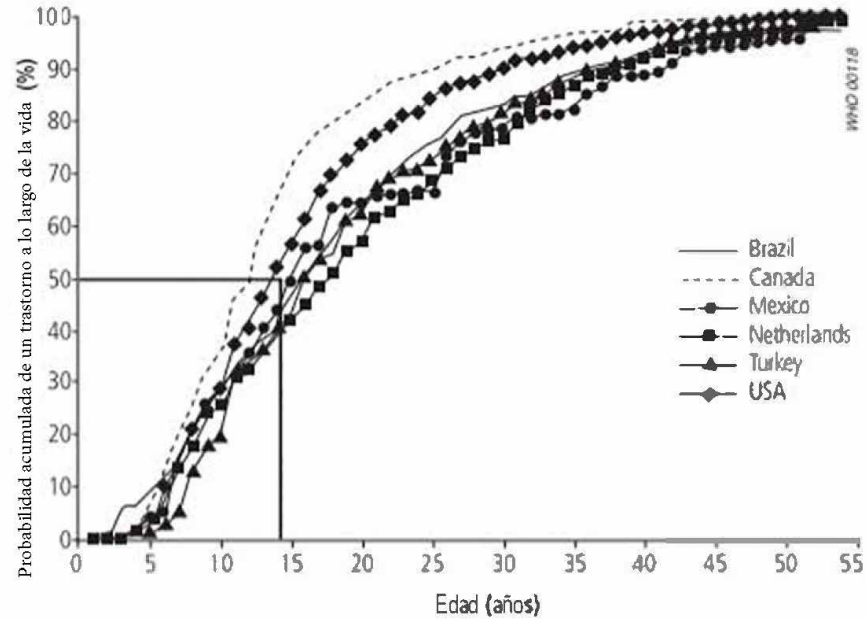
## Costo

- Primer lugar en
  - Costos para sistemas de salud
  - Ausentismo laboral
  - Discapacidad
  - Muerte prematura

Craske, 2017; Gelfuso, 2014



**Fig. 1. Distribución de la edad de inicio de cualquier trastorno de ansiedad de acuerdo a las encuestas ICPE**



# Clasificación de los Trastornos de Ansiedad

- Trastorno de Ansiedad generalizada
- Trastorno de pánico
- Agorafobia
- Fobia específica
- Ansiedad social
- Mutismo selectivo
- Trastorno por separación
- Inducido por sustancias o medicamentos
- Debido a otra enfermedad médica



- Trastorno Obsesivo-Compulsivo
- Trastornos relacionados con traumas y factores de estrés

DSM-5, 2013.





# Comorbilidad – la regla.

---

Ansiedad generalizada



Trastorno de pánico

Agorafobia



Ansiedad Social



# Comorbilidad – la regla.



DEPRESIÓN



ABUSO DE  
SUSTANCIAS



T. ANSIEDAD



ENFERMEDADES  
MÉDICAS



OTROS TRASTORNOS  
MENTALES





**Nivel fisiológico** → tensión muscular, palpitaciones, aumento en la respiración, mareo, náusea, boca seca, sudoración, dificultad para dormir, dolor de cabeza y cuello, fatiga, diarrea.



**Nivel cognitivo** → expectativas negativas y preocupaciones de uno mismo, las situaciones y consecuencias potenciales por medio de ideas o imágenes mentales.



**Nivel conductual** → expresiones faciales, patrones de comunicación, inquietud, respuestas de evitación y escape, tareas de vigilancia.

## Manifestaciones



# SEVERIDAD

## Leve

Sólo en juntas de trabajo

**Afecta mi trabajo**

## Moderado

Presente en múltiples situaciones de desempeño y sociales

**Afecta mi trabajo y mis relaciones sociales**

## Severo

Presente en la mayoría de las interacciones sociales

**Resulta en pérdida del trabajo y aislamiento social**



# ¿Qué pasa si no se tratan?

- Cerca del 40% de las personas que presentan trastornos de ansiedad en la infancia y adolescencia, dejan de presentarlo en la edad adulta.
- En los demás:
  - Curso crónico, por oleadas.
  - Desarrollo de otros padecimientos, en particular depresión y abuso de sustancias.
  - Asociado a un curso más severo en otros padecimientos.





Genéticos



Ambientales



Biológicos

# **Factores causantes de los trastornos de ansiedad**





## Factores Genéticos

- Hijos de personas con al menos un trastorno de ansiedad
  - tienen un riesgo de 2 a 4 veces mayor de desarrollar T. de ansiedad
  - Debutan con ansiedad mucho más jóvenes
- Tener un padre con ansiedad o depresión incrementa el riesgo de desarrollar T. ansiosos, en particular T. de pánico y Trastorno de Ansiedad Generalizada





# Factores Ambientales

- Experiencias traumáticas en la infancia
- Crianza
- Exposición a situaciones estresantes (dificultades económicas, enfermedades familiares, divorcio)







# Factores Biológicos

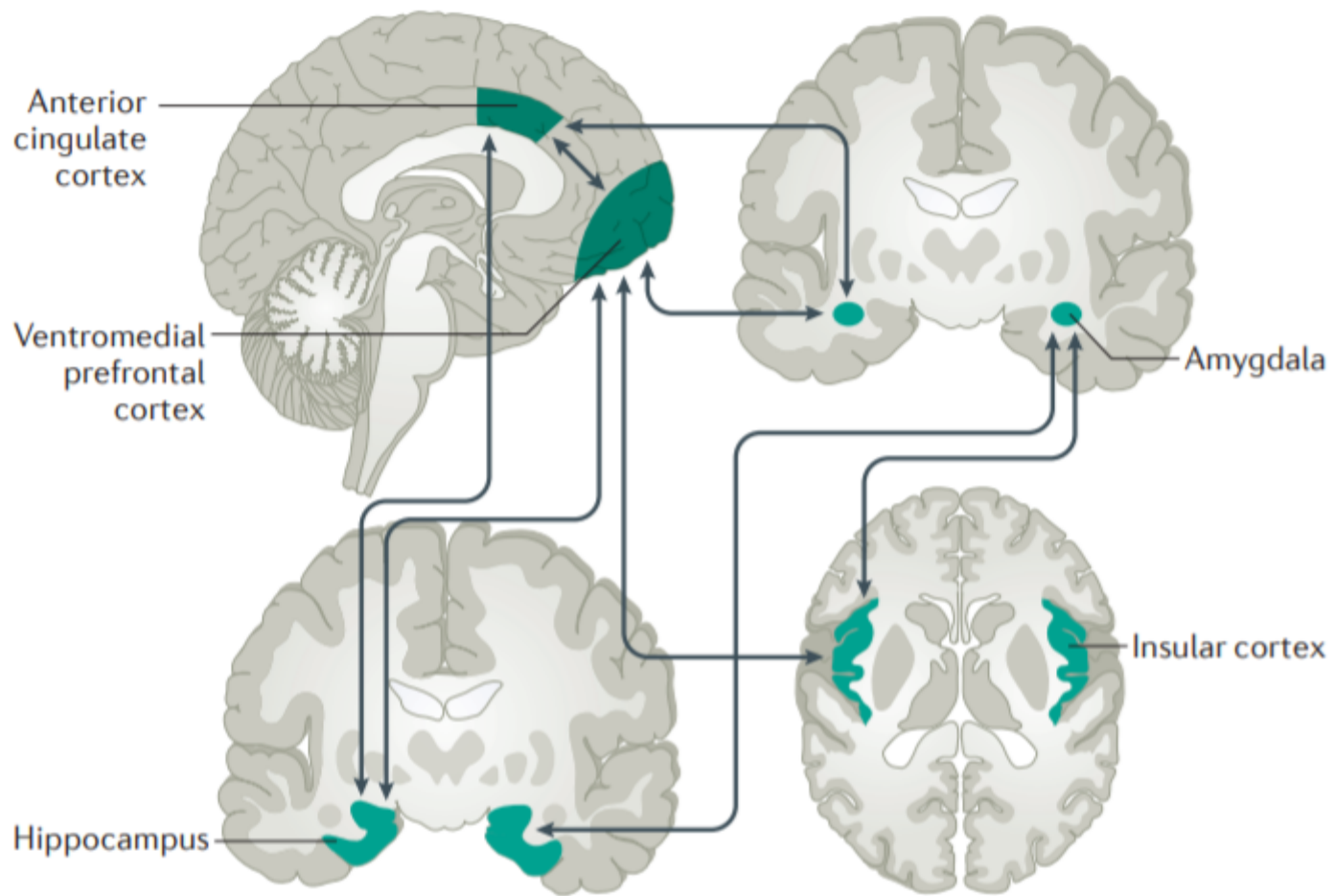
- Circuitos neuronales
- Eje hipotalámico- pituitaria - adrenal.



# ¿Qué partes de nuestro cuerpo están involucradas en la ansiedad?

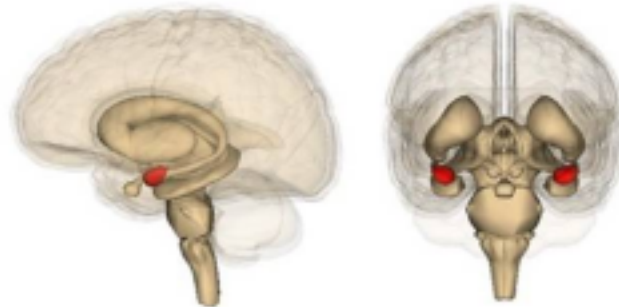
- El cerebro
- El corazón y el sistema vascular
- Las glándulas adrenales



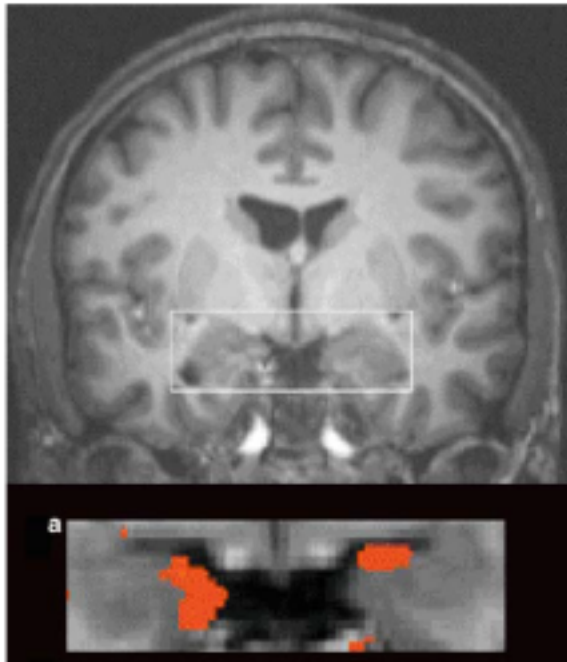


# ¿Qué es la amígdala cerebral y qué papel juega?

- Región cerebral involucrada en el condicionamiento del miedo
- Recibe información del medio ambiente a través de los sentidos
- Se comunica con otras áreas del cerebro y determina respuestas al miedo a nivel de la conducta, el sistema autonómico (tensión arterial, temperatura, frecuencia cardíaca...) y endocrinas (hormonas)



# ¿Qué es la amígdala cerebral y qué papel juega?



← Región cerebral en la cual se encuentra la amígdala

← Activación de la amígdala ante el miedo condicionado

# ¿Qué es el condicionamiento del miedo?

