

**Dra. Ellen Vora**

**La  
anatomía  
de la  
ansiedad**

**COMPRENDER Y SUPERAR  
LA RESPUESTA DE NUESTRO  
CUERPO AL MIEDO**

PAIDÓS

ELLEN VORA

# LA ANATOMÍA DE LA ANSIEDAD

Entender y superar la respuesta de miedo del cuerpo

Traducción de Remedios Diéguez Diéguez

**PAIDÓS** Divulgación

Título original: *The Anatomy of Anxiety*, de Ellen Vora

Este libro contiene consejos e información relacionados con el cuidado de la salud. Conviene utilizarlo como complemento, y no como sustituto, de los consejos de tu médico u otro profesional de la salud cualificado. Si sabes o sospechas que tienes un problema de salud, es recomendable que consultes a tu médico antes de iniciar cualquier programa o tratamiento médico. Se han realizado todos los esfuerzos posibles para garantizar la exactitud de la información que contiene este libro a fecha de su publicación. El editor y la autora no se responsabilizan de los resultados médicos que puedan darse a consecuencia de la aplicación de los métodos sugeridos en este libro. Toda la información de identificación, incluyendo nombres y otros detalles, se ha cambiado para proteger la privacidad de las personas. Cualquier similitud con personas o familias reales es una coincidencia.

*1.ª edición, enero de 2023*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Ellen Vora, 2022

© de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez, 2023

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2023

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

[www.paidos.com](http://www.paidos.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-493-4032-1

Fotocomposición: Realización Planeta

Depósito legal: B. 22.061-2022

Impresión y encuadernación en Black Print

Impreso en España - *Printed in Spain*



# SUMARIO

Introducción .....	11
--------------------	----

## PRIMERA PARTE NO TODO ESTÁ EN TU CABEZA

1. La era de la ansiedad .....	19
2. La ansiedad evitable.....	25
3. La ansiedad con un propósito .....	37

## SEGUNDA PARTE LA FALSA ANSIEDAD

4. La ansiedad de la vida moderna.....	49
5. Cansados y nerviosos .....	53
6. Tecnosiedad .....	73
7. Comer con cabeza .....	83
8. El cuerpo en llamas.....	111
9. La salud hormonal de la mujer y la ansiedad.....	137
10. La epidemia silenciosa.....	157
11. Cómo librarnos del estrés y cultivar la relajación .....	169

## TERCERA PARTE LA VERDADERA ANSIEDAD

12. Sintonizar .....	189
13. Por este motivo dejaste de cantar .....	221
14. La conexión es tranquilizadora .....	235
15. Aferrarse, soltar .....	251

Agradecimientos.....	259
Hierbas y suplementos para la ansiedad.....	263
Notas.....	267
Índice analítico y de nombres.....	309

## Capítulo 1

# LA ERA DE LA ANSIEDAD

Los problemas que no tienen solución por demasiado tiempo deberían ser sospechosos de estar formulados de forma errónea [...].

ALAN WATTS, *El libro del Tabú*

Nos encontramos inmersos en una crisis global sin precedentes en lo que respecta a la salud mental. Se calcula que una de cada nueve personas (es decir, ochocientos millones de personas) padece un trastorno de salud mental. El más común es la ansiedad. De hecho, casi trescientos millones de personas en todo el mundo luchan contra un trastorno de ansiedad.<sup>1</sup> Y Estados Unidos es uno de los países más afectados: hasta el 33,7 % de los estadounidenses padecen un trastorno de ansiedad a lo largo de su vida.<sup>2</sup> De hecho, de 2008 a 2018, la incidencia de la ansiedad en Estados Unidos aumentó un 30 %, incluyendo una increíble subida del 84 % entre los jóvenes de dieciocho a veinticinco años.<sup>3</sup> La reciente pandemia de COVID-19 no ha hecho más que agravar las circunstancias, ya de por sí nefastas. El número de personas que alegan síntomas de ansiedad y depresión alcanzó un extraordinario 270 %, como descubrieron los investigadores de la Kaiser Family Foundation cuando compararon el año 2019 con el 2021.<sup>4</sup>

Sin embargo, aunque estas estadísticas presentan un panorama sombrío, también ofrecen un motivo para la esperanza. Estas cifras no habrían aumentado tanto si los trastornos tuviesen una base predominantemente genética (que ha sido la idea dominante en las últimas décadas). Nuestros genes no pueden adaptarse de una forma tan

rápida como para explicar el recientemente disparado incremento de la ansiedad. Así, parece lógico pensar que estamos cada vez más ansiosos debido a las nuevas presiones y situaciones de la vida moderna (por ejemplo, el estrés crónico, la inflamación y el aislamiento social). Por tanto, por extraño que parezca, esta reciente aceleración es en realidad una buena noticia: significa que tenemos a nuestro alcance cambios sencillos (desde una modificación de la dieta y las rutinas de sueño hasta una gestión mejorada de nuestra relación con el móvil) que nos permiten ejercer un poderoso impacto en nuestro estado de ánimo colectivo. Al ampliar el alcance de nuestra visión para abarcar no solo los aspectos de la ansiedad que se producen en el cerebro, sino también los que se originan en el cuerpo, podemos abordar la actual (y enorme) epidemia de salud mental con mayor eficacia.

## ¿A QUÉ NOS REFERIMOS CUANDO HABLAMOS DE «ANSIEDAD»?

La ansiedad ya se reconoció en una fecha tan temprana como el año 45 a. C., cuando el filósofo romano Marco Tulio Cicerón escribió en sus *Disputaciones tusculanas* que «El sufrimiento, la preocupación y la ansiedad se denominan trastornos por la analogía entre una mente atormentada y un cuerpo enfermo». <sup>5</sup> Resulta interesante que mencionase el cuerpo, ya que a lo largo de la historia la ansiedad se ha interpretado como un problema mental. Es ahora, veinte siglos más tarde, cuando estamos recuperando la noción de que el cuerpo desempeña un papel decisivo en nuestra salud mental. La palabra «ansiedad» deriva del latín *angor* y su verbo, *ango*, que significa «constreñir». En la Biblia, Job describe su ansiedad como «la estrechez de mi espíritu». Con el paso del tiempo, el término *ansiedad* pasó a relacionarse más concretamente con una sensación de fatalidad inminente o, como la describió el neuropsiquiatra e historiador médico francés Joseph Lévy-Valensi, «una sensación de expectación oscura y angustiosa». <sup>6</sup> Esta definición permaneció prácticamente inalterada a lo largo de la historia moderna, aunque su descripción adoptó un carácter más clínico

cuando el trastorno se introdujo en el *DSM-1*, el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, publicado en 1952. En el *DSM-5*, su versión más reciente, la ansiedad se define de manera informal como «la anticipación de una amenaza futura», pero el trastorno también se descompone en una serie de clasificaciones, como el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de ansiedad social, el trastorno de pánico, el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) y el trastorno por estrés postraumático (TEPT).<sup>7</sup> La psiquiatría convencional moderna utiliza esta multiplicidad de clasificaciones para establecer el tratamiento.

Sin embargo, en mi consulta no utilizo esas denominaciones específicas para designar el tipo de ansiedad de mis pacientes. Aunque algunos creen que la «ansiedad» se ha diluido o está exageradamente presente (como si fuese responsable de casi cualquier sensación de malestar), creo que resulta difícil poner límites al término. Si te preguntas «¿Tengo ansiedad clínica?», creo que estás sufriendo de verdad. Quiero que confíes en tu experiencia subjetiva del malestar más que en preocuparte de si cumples los requisitos para recibir o no un diagnóstico. A lo largo de los años he visto a mis pacientes expresar la ansiedad de tantísimas maneras que he llegado a aceptar que se puede experimentar como una amplia y cambiante variedad de síntomas. Tengo pacientes que me cuentan que sus vidas, en general, van bien; que son felices, están sanos y mantienen relaciones dinámicas y de apoyo, pero que se paralizan cuando se encuentran bajo presión en el trabajo. Para ellos, la ansiedad (manifestada como el «síndrome del impostor», por ejemplo, o como la incapacidad de evitar que la mente dé vueltas a demasiadas cosas a la vez) les sirve de barrera para bajar un poco el ritmo y concentrarse. Trabajo con otras personas que sienten ansiedad únicamente en lo que atañe a su vida social; hay quien nunca se siente relajado porque le acosa constantemente algún tipo de temor o rumiación; otros experimentan ataques de pánico repentinos, y otros manifiestan tan solo sensaciones físicas: mareo, aturdimiento o tensión en el pecho o en los músculos. Todas estas sensaciones son expresiones válidas de la ansiedad.



Existe otra razón fundamental por la que no hago hincapié en el diagnóstico en mi trabajo. He comprobado que, aunque el hecho de poner la etiqueta de un diagnóstico puede ofrecer un alivio inmediato por tratarse de una interpretación concisa de una circunstancia bastante complicada, también puede convertirse rápidamente en una especie de camisa de fuerza que define a las personas de manera muy limitada e influye poderosamente en sus narrativas vitales. En ocasiones, los pacientes empiezan a ajustar sus historias a un diagnóstico y, de ese modo, se hacen más pequeños en lugar de abrirse a las vidas más amplias que podrían vivir. Por tanto, en última instancia me preocupa menos si una persona tiene un trastorno de pánico con agorafobia, un TOC o un trastorno de ansiedad generalizada; me interesa más explorar las particularidades de la vida y los hábitos de cada paciente para situarlos en el camino hacia la recuperación.

## VERDADERA VERDADERA ANSIEDAD *VERSUS* FALSA FALSA ANSIEDAD

Sin embargo, sí hago una distinción en el ámbito de la ansiedad para ayudar a aclarar lo que tu cuerpo te está comunicando: distingo entre *falsa* ansiedad y *verdadera* ansiedad. Esto no es un diagnóstico, sino una interpretación que ha ayudado a mis pacientes, tal como he descubierto, a buscar el origen de su malestar e identificar rápidamente los pasos necesarios para vivir más tranquilos y felices. Julia Ross, pionera de la terapia nutricional, me abrió los ojos a este concepto con su libro *The Mood Cure* [La cura del humor]. Ross propone que tenemos emociones reales y estados de ánimo falsos. Las emociones verdaderas se producen cuando sucede algo que nos sacude: un miembro de la familia fallece y estás de luto; pierdes tu trabajo y eso te estresa; estás pasando por una ruptura y te sientes triste. Estas «respuestas genuinas a las dificultades reales que encontramos en la vida pueden ser difíciles de aceptar – escribe Ross –, pero también pueden ser de vital importancia».<sup>8</sup> Un estado de ánimo falso, por otro lado, es más bien un «impostor emocional», como lo llama Ross, cuan-

do parece que nos levantamos con el pie izquierdo o, sin motivo aparente, nos encontramos irritables, tristes, enfadados o ansiosos por cosas que normalmente no nos afectarían. En esos momentos, nuestra mente está muy dispuesta a intervenir con una explicación. Nuestro cerebro dice: «A lo mejor estoy inquieto porque el tono distante del correo de mi jefe parece sugerir que estoy rindiendo menos en el trabajo» o «Hay algo en ese mensaje de mi viejo amigo que no me acaba de gustar». Nuestras mentes son creadoras de significados. Si nos presentan una imagen de dos puntos y una línea, nuestra mente verá una cara; si despertamos con resaca y en vez de desayunar solo tomamos un café helado, pensaremos que tenemos problemas en el trabajo, que nuestra relación se está desmoronando o que el mundo no tiene solución, porque a nuestra mente le gusta contarnos historias que expliquen nuestras sensaciones físicas. Y gran parte de nuestras preocupaciones son solo eso: nuestra mente tratando de justificar una respuesta de estrés en el cuerpo físico.

El paradigma de Ross también se puede aplicar a la ansiedad. La falsa ansiedad es el cuerpo comunicando que existe un desequilibrio fisiológico, por lo general a través de una respuesta de estrés, mientras que la verdadera ansiedad el cuerpo transmitiendo un mensaje esencial sobre nuestra vida. En la falsa ansiedad, la respuesta al estrés envía señales a nuestro cerebro diciéndonos que «algo no va bien». Y nuestro cerebro, a su vez, ofrece una narrativa acerca del motivo por el que nos sentimos inquietos. Nos dice que tenemos ansiedad debido a nuestro trabajo, o a nuestra salud, o por la situación del mundo. Pero lo cierto es que siempre hay *algo* por lo que sentirse inquieto. Y la razón por la que nos sentimos ansiosos *en este momento* en realidad no tiene nada que ver con la oficina y, en cambio, puede deberse a un estado de desequilibrio fisiológico en el cuerpo: algo tan sencillo como un bajón de azúcar en la sangre o un brote inflamatorio intestinal. Gran parte de nuestra ansiedad, en este sentido, no guarda relación con lo que creemos que es.

Me gustaría aclarar algo importante: el hecho de que me refiera a estas sensaciones como falsa ansiedad no significa que el dolor o el

sufrimiento sea menos real. Aunque un estado de ánimo sea el resultado directo de una respuesta fisiológica al estrés, puede causar mucho dolor. Este término no pretende invalidar la experiencia de esos estados de ánimo. Creo que es importante identificar esos estados como falsos porque nos permite ver una salida clara e inmediata. Este tipo de ansiedad no está aquí para decirnos algo significativo sobre nuestro ser más profundo; más bien nos ofrece un mensaje esencial acerca de nuestro cuerpo. Y cuando reconocemos que la ansiedad que experimentamos se debe a una respuesta fisiológica al estrés, podemos abordar el problema del cuerpo, modificando nuestra dieta, exponiéndonos más al sol o durmiendo más horas, por ejemplo. En otras palabras, la falsa ansiedad es común, provoca un sufrimiento enorme y, en la mayoría de los casos, es evitable.

Cuando logramos afrontar y eliminar esa fuente fisiológica de nuestra angustia, podemos abordar de manera más directa la ansiedad más profunda (la verdadera ansiedad) que surge cuando nos desviamos de nuestro propósito vital. La base de esta ansiedad se halla en la conciencia del ser humano: conocer la vulnerabilidad inherente al hecho de estar en este mundo, saber que podemos perder a las personas que amamos y que nosotros también moriremos algún día. O, como lo describió Søren Kierkegaard, el filósofo existencialista danés del siglo XIX, el «vértigo de la libertad». En cierto modo, esta ansiedad también nos mantiene a salvo. Al fin y al cabo, estamos aquí porque nuestros antepasados se mantuvieron lo suficientemente alertas para sobrevivir. Esta ansiedad puede impulsarnos a protegernos y seguir adelante, pero también suele llegar con un mensaje (con intuición y sabiduría desde lo más profundo de nuestro ser) sobre lo que debemos hacer para que nuestras vidas estén más alineadas con nuestras habilidades y nuestras metas personales. Se trata, básicamente, de una guía para lograr una vida plena.