

## Nerviosismo

CIE10 : R45.0

CIE9 : 799.2

Sinonimia: angustia, ansiedad



### Definición

Nerviosismo es un estado emocional desagradable que varía de malestar leve a ansiedad intensa. Aunque es normal cierto grado de ansiedad, y sirve para mejorar el desempeño, el nerviosismo se constituye en un problema cuando comienza a inhibir el pensamiento y alterar las actividades normales de la vida diaria.

El nerviosismo es una reacción normal a una amenaza real o percibida. Aunque es posible que no haya una amenaza obvia, el nerviosismo puede reflejar una sensación de estar desahuciado o amenazado o de muerte inminente. Un ejemplo común es la sensación de “mariposas en el estómago” antes de una conferencia de competir en un evento deportivo. Una vez que termina el evento o se elimina la amenaza percibida, desaparecen los síntomas. Episodios breves de nerviosismo son emociones normales, que experimentan todas las personas en alguna época de su vida.

Sin embargo, el nerviosismo persistente puede acompañarse de efectos secundarios de medicamentos u otros padecimientos subyacentes. Es frecuente en ambos sexos y en todos los grupos étnicos. Los padecimientos comunes que se asocian con los síntomas de nerviosismo incluyen peligro real, estrés físico o emocional, aflicción por la pérdida de una persona amada (o incluso del trabajo), efectos secundarios por cafeína, remedios para el resfriado, descongestionantes, broncodilatadores, suplementos tiroideos o abstinencia de drogas. La inquietud nerviosa, la tensión o la irritabilidad también pueden ser un síntoma físico que resulta de un padecimiento médico o un desequilibrio endocrino subyacente, como hipertiroidismo o menopausia.

### Diagnóstico

Interrogatorio: los pacientes pueden quejarse de alteraciones en los patrones de sueño, alimentación y la ingestión de bebidas. Las personas pueden describir sensaciones de inquietud, aprehensión, irritabilidad e incapacidad para relajarse, que pueden acompañarse de otros síntomas como fatiga, cefaleas, dolor, tensión muscular, sudación, sonrojo, náuseas, diarrea, micción frecuente, respiración rápida, dificultad para respirar o un ritmo cardíaco violento o irregular.

Pueden comentar un acontecimiento reciente, como problemas familiares o en el trabajo, o una experiencia traumática, que puede haber desencadenado sus síntomas. Es posible que describan circunstancias que hacen que empeoren sus síntomas o que determinan que mejoren los mismos.

Examen físico: El examen físico puede revelar conductas anormales que suelen incluir inquietud, rapidez del paso, lenguaje rápido (apresurado), tartamudeo, movimientos de sacudida o gestos (tics) estereotipados o risas o silencio inapropiados. El examen puede revelar tensión muscular como causa de cefaleas, espasmos en el cuello y dolor de espalda. Puede haber rubor o sudación excesivos, piel pálida, temblores de la mano y apretón de manos francamente firme o débil o incapacidad para relajarse. Cuando el estado nervioso se debe a un padecimiento médico subyacente, como un desequilibrio endocrino, es posible observar otros síntomas físicos, como frecuencia cardíaca o respiratoria rápida, fiebre o pérdida de peso. Si el nerviosismo no se acompaña de otros signos y síntomas físicos, puede sospecharse una causa psicológica. Quizá se requiera referencia para valoración psiquiátrica.

Pruebas: las pruebas diagnósticas pueden incluir estudios de laboratorio a fin de excluir causas médicas del nerviosismo. Pueden incluir una biometría hemática completa, grupo tiroideo, grupo químico y posiblemente un electrocardiograma. Si no existen causas obvias para el nerviosismo, pueden hacerse pruebas psicológicas a fin de excluir un padecimiento psiquiátrico subyacente.

## Tratamiento

El tratamiento es muy eficaz cuando hay una razón identificable y justificada para el nerviosismo. La psicoterapia puede ayudar a identificar la causa real de la ansiedad. De otra manera, el tratamiento suele incluir tranquilización y asesoría. En ocasiones, se requieren medicamentos antiansiedad para aliviar los síntomas. Cuando el nerviosismo es el síntoma de un padecimiento médico subyacente, como un desequilibrio endocrino, el tratamiento se dirige a la causa subyacente.

## Pronóstico

El tratamiento es más eficaz cuando hay una razón identificable y justificada para el estrés. Con frecuencia, es factible tratar el nerviosismo y desaparece cuando se trata o suprime la causa subyacente. En general, el nerviosismo asociado con alteraciones endocrinas responde bien al tratamiento médico del padecimiento subyacente. En ocasiones, el nerviosismo asociado con alteraciones psicológicas subyacentes puede ser prolongado o incapacitante y requerir tratamiento con medicamentos y psicoterapia constante.

## Diagnóstico diferencial

Otras posibilidades incluyen reacción a drogas o medicamentos, enfermedad psiquiátrica o padecimientos médicos, como hipertiroidismo u otro desequilibrio endocrino, prolapso de la válvula mitral u otro padecimiento cardíaco o un trastorno neurológico.

## Especialistas

- Endocrinólogo
- Internista
- Neurólogo
- Psicólogo
- Psiquiatra

## Restricciones/adaptaciones en el trabajo

Si el nerviosismo está inhibiendo el desempeño de las obligaciones normales en el trabajo, es posible que las personas deban transferirse a una situación con menor estrés y permitir interrupciones para mejorar la habilidad de afrontamiento. Algunas personas nerviosas tal vez prefieran trabajar en un ambiente más estructurado con supervisión más cercana, mientras que otras pueden evolucionar mejor si trabajan de manera independiente.

### Tratamientos complementarios/alternativos

El contenido de este apartado sólo tiene el propósito de dar información. Los tratamientos que se mencionan pueden resultar eficaces o no. Es posible que se carezca de pruebas científicas que los respalden, y que algunas sustancias generen efectos en potencia tóxicos. Ni el Dr. Presley Reed ni sus consultores médicos respaldan el uso de estos tratamientos en ausencia de consulta con un profesional médico que cuente con licencia.

Acupresión - Puede ayudar a calmar y equilibrar la emoción.

Aromaterapia - Suele promover la calma y el sentido de bienestar.

Biorretroacción - Puede reducir la frecuencia cardíaca rápida, la respiración rápida asociada con el nerviosismo.

Modificación dietética - Es necesario evitar alcohol, cafeína y

azúcares concentrados, ya que tienden a incrementar la ansiedad.  
Ejercicio - El ejercicio regular puede ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad.  
Reflexología - Suele ayudar a aliviar la ansiedad.  
Terapéutica de relajación - Puede aliviar la tensión.

## Padecimientos comórbidos

El abuso del consumo de drogas, una enfermedad psiquiátrica, como fobias, y padecimientos médicos, por ejemplo, afecciones cardíacas, endocrinas o neurológicas pueden prolongar la incapacidad.

## Complicaciones

El nerviosismo puede resultar de otro trastorno psicológico, como hipocondria, depresión o un trastorno de ansiedad. Debido a que los síntomas de nerviosismo simulan los síntomas de muchas otras enfermedades, la sensación de muerte inminente puede llevar a la persona a buscar múltiples consultas y tratamientos médicos innecesarios, incluyendo cirugía.

## Factores que influyen sobre la duración de la incapacidad

Los factores que influyen en la duración de la incapacidad incluyen intensidad de los síntomas, respuesta al tratamiento, salud mental total y la causa subyacente del padecimiento.

## Duración de la incapacidad

Este padecimiento por lo general no requiere incapacidad. Este es un diagnóstico vago. Establezca contacto con el médico para que le informe el diagnóstico específico.

Duración en días			
Clasificación del trabajo	Mínima	Óptima	Máxima
<i>Sedentario</i>	0	0	0
<i>Ligero</i>	0	0	0
<i>Medio</i>	0	0	0
<i>Pesado</i>	0	0	0
<i>Muy pesado</i>	0	0	0

## Falta de recuperación

Si un individuo no se recupera en el transcurso del periodo de expectativa de duración máxima de la incapacidad, el lector quizá desee recurrir a las preguntas que siguen, que pueden ayudarlo a entender mejor los aspectos específicos del caso médico de un individuo.

Respecto al diagnóstico:

¿Se llevaron a cabo estudios de laboratorio en el paciente para excluir un trastorno endocrino subyacente?

¿Las valoraciones cardíacas o neurológicas excluyeron padecimientos cardíacos o una enfermedad degenerativa?

¿La persona ha buscado múltiples consultas y tratamientos médicos innecesarios, incluyendo cirugía?

¿El enfermo tiene algún padecimiento subyacente, como abuso del consumo de drogas, estado médico general o trastorno psicológico que puede influir en la recuperación? ¿Cómo se está abordando este padecimiento?

Respecto al tratamiento:

Si es causado por un trastorno médico o psicológico, ¿está respondiendo el tratamiento el padecimiento médico subyacente?

¿Se ha llevado a cabo una valoración psiquiátrica de la persona?

¿Se justifican psicoterapia o asesoría?

¿Se beneficiaría la persona con farmacoterapia antiansiedad?

¿El enfermo ha intentado eliminar sustancias o medicamentos, como cafeína o medicamentos para el resfrío que pueden contribuir al nerviosismo?

¿Serían beneficiosas otras modificaciones del estilo de vida, como ejercicio regular?

Respecto al pronóstico:

¿Se estableció una razón identificable y justificada para el estrés? ¿Se alivió el nerviosismo cuando se trató o eliminó la situación que causaba estrés?

Si se relacionó con un padecimiento médico, ¿al parecer se está resolviendo el nerviosismo con tratamiento del padecimiento médico?

Debido a que el nerviosismo asociado con trastornos psicológicos subyacentes puede ser prolongado o incapacitante, ¿se beneficiaría el paciente con medicamentos y psicoterapia constantes?

## Bibliografía

New Choices in Natural Healing. Gottlieb, Bill, ed. Emmaus, PA: Rodale Press, Inc, 1995.

Duke, James A. The Green Pharmacy. Emmaus, PA: Rodale Press, Inc, 1997.

Tierney, Lawrence M., Stephen J. McPhee, and Maxine A. Papadakis, eds. Current Medical Diagnosis and Treatment, 39th ed. New York: Lange Medical Books/McGraw-Hill, 2000.